

JEWEL HEART NIEUWSBRIEF

Jaargang 15 nummer 1 maart 2005

TARAB TULKU

HET BIJZONDERE LEVEN VAN EEN BUITENGEWONE LAMA


JEWEL HEART

Redactie:
Phil van Andel
Inge Eijkhout
Albert Mund
Elly van Doorn
Karin Wilbrink

Oplage: 300

De Nieuwsbrief verschijnt 4x per jaar en is een uitgave van: Jewel Heart, Boeddhistische Studie en Meditatie, Hatertseveldweg 284, 6532XX Nijmegen.

Inlichtingen: 024-322 69 85.

E-mail: secretariaat@jewelheart.nl, nieuwsbrief@jewelheart.nl, Website: www.jewelheart.nl.

Postbank: 5712289. Abonnement: € 10,-- per jaar.

Sluitingsdatum kopij: 9 mei 2005

Jewel Heart houdt zich bezig met studie van en scholing in het mahayana-boeddhisme. Het is een organisatie zonder winstoogmerk. De spiritueel leider is Gehlek Rimpoche.

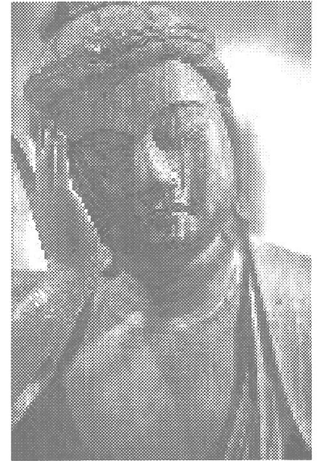
REDACTIONEEL

Een extra dik nummer deze keer van de Jewel Heart Nieuwsbrief!
Gehlek Rimpoche sprak op 25 november in Amsterdam over de boeddhistische visie op maatschappelijke veranderingen. Het volledige transcript is in de Nieuwsbrief te lezen evenals deel 2 over Rimpoche als 'de ongewone lama'. Als eerbetoon aan Tarab Tulku zijn biografie! Aandacht wordt geschonken aan onderwerpen zoals het reinigen van rituele objecten en aan activiteiten zoals verbouwing van ons centrum en werkzaamheden van het Dharma Coördinatie Team. Ook meer persoonlijke bijdragen hebben een plaats in dit bijzondere nummer.

De agenda met Jewel Heart activiteiten wordt gepubliceerd via de website www.jewelheart.nl. De bedoeling is dat de website de meer actuele gegevens voor Jewel Heart gaat bevatten.
De Jewel Heart Nieuwsbrief wil zich meer ontwikkelen in de richting van een blad dat informerend en opiniërend van karakter is. Door de redactie van de Jewel Heart Nieuwsbrief wordt hieraan langs de weg van geleidelijkheid gewerkt.

DE ANDER IN JEZELF

Transcript: Piet Ziere, Hartmut Sagolla
Bewerking en vertaling: Inge Eijkhout



Toen Gehlek Rimpoche in november een bezoek bracht aan Nederland, gaf hij in Amsterdam een lezing gerelateerd aan de veranderingen die zich momenteel in onze maatschappij voordoen. Hij gaf aan hoe wij op een boeddhistische manier kunnen omgaan met maatschappelijke problemen en hoe wij zelf een verschil kunnen maken.

'De wijsheid die de Boeddha 2600 jaar geleden ontdekte en met anderen deelde, heeft sindsdien invloed gehad op de levens van miljoenen mensen, op het welzijn van deze mensen en van hun maatschappij. Toen hij vreugde, geluk en harmonie ontdekte, was dat niet alleen de vreugde en harmonie van het individu maar ook van de gemeenschap. Als de maatschappij in problemen verkeert, heeft dat zeker zijn weerslag op de mensen. Het is niet mogelijk er gescheiden van te leven en je er niets aan gelegen te laten liggen.

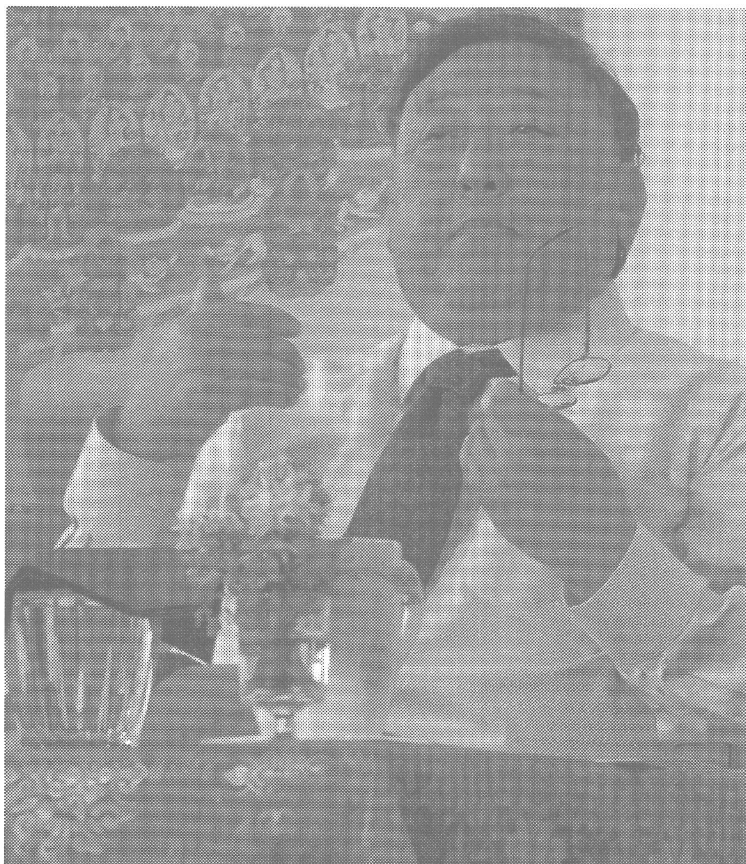
Ik heb dat zelf aan den lijve ondervonden. Toen ik nog in Tibet woonde, dachten we altijd dat wij als boeddhistische beoefenaars in grotten in de bergen konden leven, los van wat er zich in de maatschappij afspeelde. Maar toen de Chinese communisten kwamen, sloegen ze iedereen uit de grotten en dwongen ze ons allemaal te vertrekken. Het werd heel duidelijk dat we niet op onszelf stonden. Er is dus een duidelijke onderlinge afhankelijkheid tussen de maatschappij en individuen, tussen de natie en het volk. We leven in een kleine wereld en wat er zich in de maatschappij afspeelt, heeft zijn invloed op iedereen.

Volgens wat de Boeddha heeft aangegeven maken we op dit moment een gedegenereerde tijd door, en in dergelijke tijden zijn er allerlei problemen. Wat kunnen we op dit moment doen als individuen, als spirituele en mededogende mensen? Laten we Nederland als voorbeeld noemen. Ik kom hier nu meer dan vijftien jaar, en ik heb dit land altijd gezien als een land met vredelievende, open mensen, die heel sociaal zijn en iedereen verwelkomen en accepteren. Maar helaas moet ik vaststellen dat dat goede oude Nederland iets van het verleden is geworden: de mooie gulden is er niet meer omdat die opgegaan is in de sterke euro en de treinen rijden ook niet meer op tijd.
Op dit moment zijn er niet alleen de gebruikelijke problemen, maar gaat het veel verder. De politieke vrijheid wordt bedreigd, de vrijheid van meningsuiting staat onder druk en zelfs de vrijheid van godsdienst is in gevaar. Dit is niet echt iemands schuld, maar de situatie wordt wel steeds ernstiger - dat kunnen we allemaal zien. In een tijd als deze hebben we als spiritueel persoon allemaal onze verantwoordelijkheid.

Tegenwoordig woon ik in de Verenigde Staten, waar we gehoopt hadden op vrede, maar Bush kregen als president. Toch is de zaak niet helemaal verloren. Het belangrijkste doel is de toewijding aan het ontwikkelen van compassie, aan het redden van levens en de zorg voor anderen, hetgeen leidt tot sociale veranderingen. Dat is het basisprincipe van ons leven, waar we niet voor weg kunnen lopen. Daarmee zouden we namelijk toekomstige generaties tekort doen: onszelf, onze kinderen en onze wereld. Want als wij ons niet bekommeren om deze wereld, wie doet dat dan wel?

Het is niet per se nodig om massaal de straat op te gaan en te demonstreren. Dat mag natuurlijk wel, daar is iedereen vrij in, maar daar doel ik niet op. Ik bedoel dat wanneer je iets in de maatschappij doet, je daarbij goedheid, liefde en compassie als uitgangspunt moet hebben.

Een paar maanden na de gebeurtenissen van 11 september 2001 reisde ik naar India. Er werd mij gevraagd een congres bij te wonen onder leiding van Zijne Heiligheid de Dalai Lama. Het onderwerp van het congres was: "Compassie als tegenkracht tegen terrorisme". Ik kwam net uit Amerika, waar we voortdurend geconfronteerd werden met de retoriek van Bush, en ik moet



eerlijk zeggen dat toen ik de titel van het congres voor het eerst zag, ik bij mezelf dacht: waar hebben ze het over? Leven deze mensen soms in een andere eeuw? Maar toen ik eenmaal daar was, luisterde ik naar grote Indiase leiders die nog met Mahatma Gandhi gewerkt hadden en één voor één opstonden en deze stelling verkondigden. De mensen van de Dalai Lama legden diens ideeën hierover uit en op het eind was ik helemaal verkocht: compassie is werkelijk het tegengif tegen terrorisme. Ik zal uitleggen waarom.

De belangrijkste reden is dat de enige andere mogelijkheid het Bush-alternatief is. En we hebben allemaal kunnen zien hoe dat in zijn werk gaat: het komt voort uit boosheid en haat, en leidt enkel tot geweld. Haat leidt tot haat, daaruit ontstaat geweld, en geweld veroorzaakt lijden. Als spiritueel persoon met goede bedoelingen kunnen we geweld niet rechtvaardigen, wat het doel ook moge zijn. Het doel heiligt nooit de middelen.

De Bush-mensen zetten bijvoorbeeld een prachtig doel neer: dat ze in het Midden-Oosten een democratie willen opbouwen om vrede te bereiken. Dat zeggen ze wel, maar wat voor prijs moet daarvoor betaald worden? Hoeveel levens gaat dit kosten? Hoeveel mensen moeten we daarvoor laten lijden en hoeveel van onze eigen mensen zullen moeten sterven om dat doel te bereiken?

We hebben al voldoende lijden en hebben echt geen extra lijden nodig. Toch? We hebben lichamelijke problemen, psychische problemen, emotionele problemen, familieproblemen, problemen in de maatschappij enzovoort. En behalve onze eigen problemen: willen we anderen soms wel zien lijden? Helemaal niet! We willen anderen helemaal niet zien doodgaan of hun kinderen zien verliezen. Daarom kan geweld nooit het antwoord zijn.

Mensen misbruiken elkaar. Ze zaaien tweedracht tussen groepen en schuiven dan geweld naar voren als oplossing. Wat mij betreft zijn dat soort activiteiten anti-spiritueel. Als we nadenken over wat spiritualiteit is, hebben we het over een goed mens zijn; over vriendelijk, aardig en behulpzaam zijn. We hebben het niet over spiritueel zijn door te doden of haat te ontwikkelen. Iedereen zal het erover eens zijn dat dat niet spiritueel is. Als we open en vriendelijk zijn en als we spiritueel geïnteresseerd zijn, dan moeten we ervoor zorgen dat de haat afneemt en de compassie groeit.

Het is onmogelijk de houding van anderen van buitenaf te veranderen. Verandering moet van binnenuit komen. We moeten inzien hoe mensen geschaad en hoe ze geholpen worden; wat goed is en wat fout. Ik moet die afweging zelf maken en zelf een beslissing nemen, zodat er een verandering tot stand kan komen bij mijzelf en mijn familie en vrienden; bij mijn land, mijn dorp en mijn gemeenschap. Zo kan een goede, open en mededogende geest een positief effect hebben op de vrede, harmonie en vreugde. De enige manier waarop zorgzaamheid, goedheid en compassie kunnen toenemen, is door zo'n spirituele beoefening.

En zo heeft iedereen invloed op zichzelf en anderen. Je beïnvloedt je familie, je gemeenschap, het land en de mensen in de wereld, en daarom klopt het ook wat de Dalai Lama zegt: dat compassie de tegenkracht vormt tegen terrorisme. Je zou kunnen denken dat verlicht raken een heel individuele aangelegenheid is, maar dat is niet zo. Boeddha zelf was een prins in het oude India en had een grote verantwoordelijkheid tegenover zijn onderdanen. Toen hij het lijden ontdekte, vroeg hij of hij zelf immuun was voor de problemen van ziekte, ouderdom en dood. Hij ontdekte dat hij er niet immuun voor was. Zijn tweede vraag was of dat dan ook voor zijn ouders gold. En opnieuw was het antwoord ontkennend. Tot slot vroeg hij hoe

het zat met zijn onderdanen, de mensen die hij verondersteld werd te beschermen. En toen begreep hij dat iedereen moest lijden onder ziekte, ouder worden, sterven, enz.

Als we er proberen achter te komen hoe we onszelf kunnen helpen, dan zoeken we een oplossing - niet alleen voor onszelf, maar voor de gehele gemeenschap. Zoals ik al aanduidde: toen in het goede oude Tibet de maatschappij verwoest werd, kon geen enkele beoefenaar zich in de bergen schuil houden en daar nog lang en gelukkig leven. Die dagen waren voorbij.

Een van de meest diepzinnige leringen van de Boeddha is het systeem van onderlinge afhankelijkheid. We denken allemaal dat we niemand anders nodig hebben en onszelf wel redden. Dat denken we zelfs wanneer we bevrijding nastreven. We willen bevrijding voor onszelf, ook al zeggen we misschien dat we het doen voor het welzijn van alle wezens. Van de andere kant: als er geen collectief van wezens is, is er ook geen zelf. Niets kan bestaan zonder afhankelijk te zijn van iets anders. Als je kijkt vanuit een spiritueel, filosofisch gezichtspunt, dan zie je dat alle bestaan onderling verbonden en onderling afhankelijk is. Sterker nog: op welke manier je ook kijkt, je zult altijd zien dat we onderling van elkaar afhangen. We leven echt in een heel kleine wereld.

Het is wetenschappelijk bewezen dat wanneer een vlinder in China met zijn vleugels slaat, dat een effect veroorzaakt in Europa. Daaraan kun je de onderlinge afhankelijkheid zien. Ieder mens heeft te maken met iedere andere mens. We leven samen in deze wereld en we zijn allemaal mensen. Misschien ben jij wit en ik geel, maar ik ben een mens en jij bent een mens. We leven allemaal samen in deze wereld, staan allemaal in relatie tot elkaar en zijn afhankelijk van elkaar. Alle delen van de wereld, vanuit iedere invalshoek gezien - inclusief het milieu-oogpunt - staan in verbinding met elkaar. We zijn op alle manieren verbonden met elkaar, en daardoor hebben we ook allemaal verantwoordelijkheid voor elkaar. Zo worden de woorden van de boeddha, over verantwoordelijk zijn voor alle levende wezens, realiteit.

In vroegere tijden wisten we hier niets van. In India had men geen idee wat zich in Amerika afspeelde. Dat was nog niet ontdekt en bestond nog niet in hun geest. Maar in datzelfde India leefde een briljante man die Boeddha genoemd werd, die het onderling afhankelijke systeem van het hele bestaan kende en compassie en zorg had voor ieder levend wezen. Hij zag ze allemaal als moeder. Al deze ideeën, 2600 jaar van wijsheid, zijn heel relevant voor ons vandaag de dag. Dit is de essentie van zijn leer, de essentie van het boeddhisme.

De ervaring die de Boeddha had was de ervaring van compassie en zorg, niet alleen voor andere wezens maar ook voor jezelf. Zoals ik eerder al zei: als wijzelf niet voor onze zaakjes zorgen, wie doet dat dan wel? Als ik niet eens in staat ben mezelf te helpen, dan kan ik het wel vergeten om anderen te helpen. We moeten dus eerst onszelf zien te helpen. Want als je hulp verwacht van George Bush, dan kun je het wel vergeten!

Iedereen wil liefde. Liefde en compassie zijn de spirituele manier om jezelf en de maatschappij te helpen. Daarbij moet je in de gaten houden dat compassie niet een gevoel van medelijden is. Het is niet "jij arme ziel", maar het heeft te maken met zorgzaamheid: zorg hebben voor de ander ligt ten grondslag aan compassie en een gevoel van medelijden kan nooit de basis vormen voor compassie. De grote Tibetaanse leraar Trungpa Rinpoche noemde dat idiote compassie. Zorgzaamheid en liefde, compassie en liefde, dat is de oplossing. Dat is de leer van de Boeddha, dat is het spirituele pad. Dat houdt de mensen bij elkaar. Het houdt de maatschappij bij elkaar en brengt de mensheid vreugde, geluk en vrede. Daar moet het op gebaseerd zijn.

Dit is heel relevant voor ons in de huidige tijd. Want zonder dat is er verdeeldheid, haat en geweld, waardoor alleen maar meer lijden ontstaat. Zien we dat niet? Hebben we in de afgelopen eeuw niet genoeg problemen gehad? Hoeveel oorlogen zijn er wel niet gevoerd? En hoeveel van die oorlogen zijn er wel niet vanwege religie gevoerd? Geloof me, de tijd is gekomen om wakker te worden! De manier om onszelf en onze maatschappij te helpen is door liefde en compassie, gebaseerd op geweldloosheid.

Iedereen kent Gandhi. Hij kwam in deze wereld als een spiritueel en politiek leider, die vrede, harmonie en mensenrechten voor iedereen bracht. Hij begon een geweldloze beweging die *ahimsa* heette en liet zien dat geweldloosheid de basis is voor compassie en liefde. Wanneer je iemand schaadt, dan is dat geen compassie of zorgzaamheid. Als je niemand wilt schaden, dan heb je geweldloosheid nodig als basisprincipe, om liefde en compassie te laten werken. Als je



spiritueel wakker wilt worden, moet je toegewijd zijn aan geweldloosheid. Dat is spiritueel. Dat is boeddhistisch. Het is ook hindoeïstisch en ik weet weinig van het christendom, maar volgens mij is het ook christelijk. Geweldloosheid is spiritueel. Als je geweldloosheid de basis maakt op grond waarvan je je leven leidt, dan kom je een heel eind in de richting van welzijn, vreugde en geluk voor jezelf en de wereld.

Ik geloof niet dat wereldvrede bereikt kan worden door politieke leiders. We verwachten altijd van de politiek (de Verenigde Naties, de Europese Unie, de Verenigde Staten enz.) dat ze vrede brengen. Maar dan krijgen we opeens een George Bush en in plaats van vrede krijgen we alleen maar meer geweld. Vrede is iets dat niemand je kan geven, al is het het recht van ieder mens om vrede te hebben.

Ik zal zeggen waarom dit spiritueel is. De Dalai Lama noemt het *universele compassie* en *het warme hart*. Dat is van de één naar de ander, van mens tot mens. Dat is onze persoonlijke zorg voor anderen, ons persoonlijke gevoel, ons persoonlijke geven om elkaars welzijn. Het is de universele religie. Een spiritueel leider als de Dalai Lama benadrukt dit voortdurend en daarom is het de essentie van het boeddhisme en volgens mij van vrijwel alle andere religies. Het is universeel en gaat voorbij blank en zwart, geel of wit. Het verenigt mensen. Dit is het menselijke antwoord op geweld. Zonder dat, als je liefde en compassie de deur wijst, zie ik niet hoe je werkelijk spiritueel kunt zijn.

Compassie is echt geweldig. Wanneer iemand gewond langs de kant van de weg ligt is het zeker een daad van compassie als je je om die persoon bekommert. Maar in onze hedendaagse wereld is dat niet voldoende. Je moet ook zorg hebben voor de maatschappij, voor iedere individuele mens. En bovenal moeten we zorgen voor onze kinderen en hun toekomst. Wij leven in een mooie wereld. Ik heb eerder gesproken over het prachtige land dat Nederland vroeger was. Zo'n mooie Nederlandse wereld moeten we ook voor onze kinderen achterlaten. Want als dat niet lukt, dan faalt daarmee deze hele generatie. En dat geldt niet alleen voor Nederlanders, maar ook voor Europeanen, Amerikanen, Afrikanen, Aziaten en mensen uit het Midden-Oosten. We hebben een verantwoordelijkheid tegenover onze maatschappij en onze kinderen. We moeten ze een wereld nalaten die net zo goed is als die waar wij altijd van hebben kunnen genieten. Daarom hebben we vrede en geluk nodig - nu en in de toekomst.

De wereldleiders zullen waarschijnlijk niet in staat zijn dit te bewerkstelligen, hoewel dat eigenlijk wel hun taak is. Maar misschien is het wel helemaal niet in het belang van de politieke leiders om dat te doen - daar moet je soms sceptisch over zijn. Maar

ieder van ons heeft zijn verantwoordelijkheid. In het Engels gebruikt men de uitdrukking "charity begins at home", en in Nederland kennen we de leus "verander de wereld, begin bij jezelf". Vrede, harmonie en vreugde beginnen in je eigen huis, met je eigen partner, je eigen kinderen, je eigen familie en gemeenschap. Met name begint het in jezelf. Als je geen vrede in jezelf hebt en vrede probeert te brengen in de maatschappij, zal dat nooit werken. Als je vrede hebt, deel het dan met je familie en zij zullen gelukkig zijn. Dan werkt het. Dan zal het invloed hebben op anderen in je omgeving. Eerst je familie, dan de gemeenschap waar je deel van uitmaakt, dan je land en dan de hele wereld. En zo komt het allemaal goed.

Misschien denk je wel dat je eigenlijk helemaal niets voorstelt, dat je maar een simpel persoontje bent dat zich alleen met zijn eigen zaken dient te bemoeien en geen verschil kan maken. Maar besef één ding goed: ieder van ons maakt een verschil voor de maatschappij. Dat komt doordat de maatschappij een collectief van mensen is. En *jullie* zijn die mensen. *Jullie* hebben die macht. Het is in *jullie* handen. Als jullie ontkennen dat je "de mensen" bent kun je niets doen, maar als jullie inderdaad beseffen "de mensen" te zijn, dan betekent dat dat je zowel spirituele als politieke macht hebt. Je hebt het vermogen om een verschil te maken voor jezelf en voor de hele maatschappij!

GEHLEK RIMPOCHE, EEN ONGEWONE LAMA (DEEL 2)

Vertaling: Inge Eijkhout

In het zomernummer van het boeddhistische kwartaalblad Tricycle verscheen dit artikel van de hand van Jane Ratcliff, auteur van de roman 'The free fall'. Ze verzorgt cursussen creatief schrijven aan The New School University in New York en studeert sinds 1995 bij Gehlek Rimpoche. Vanwege de lengte verschijnt het artikel, enigszins ingekort, verspreid over twee nieuwsbrieven. Het eerste deel is in de vorige nieuwsbrief verschenen en hierbij volgt het tweede deel.

Ondanks zijn status als hoge lama in de Gelugpa-traditie heeft Gehlek Rimpoche zich naar eigen zeggen verscheidene malen het ongenoegen van het Tibetaanse gezag op zijn hals gehaald. De eerste keer dat hij overhoop kwam te liggen met Dharamsala was toen hij zijn monniksgeloften teruggaf tegen de uitdrukkelijke wens van de Dalai Lama in. 'Zijne Heiligheid accepteerde mijn excuses, maar hij kon natuurlijk niet zeggen dat hij het goedkeurde.'

Meer recentelijk kwam de relatie tussen Zijne Heiligheid en Gehlek Rimpoche onder druk te staan vanwege de controverse omtrent de beoefening van Dordje Shugden. (In het voorjaarsnummer van 1998 van Tricycle wordt deze kwestie uitgebreid behandeld.) Deze meditatieboeddha was sinds jaar en dag een speciale beschermer van de regerende Gelugpa-orde, maar werd door sommigen gebruikt om het sektarisme onder de Tibetaanse scholen te versterken. Op advies van het Nechung orakel (het staatsorakel van Tibet) ontmoedigt de Dalai Lama sinds 1976 de verering van Shugden. Hij verklaarde de beoefening persoonlijk af te keuren, en spoorde mensen in zijn omgeving - zowel zijn leerlingen als leden van zijn regering - aan deze beschermer niet langer openlijk te vereren. Dat de Dalai Lama deze positie innam, in wat sommigen zagen als een poging om de Tibetanen in ballingschap te verenigen, veroorzaakte nogal wat frictie binnen de Gelugpa-gemeenschap, waar de Shugden-beoefening eeuwenlang een belangrijke beoefening was geweest.

In het begin verzette Gehlek zich tegen de Dalai Lama's verzoeken. Hij had de Shugden-beoefening overgedragen gekregen van Trijang Rinpoche, een van de leraren die hij deelde met de Dalai Lama, en uit respect voor zijn leraar had hij het ritueel niet op willen geven. In 2000 kreeg Rimpoche echter een audiëntie bij Zijne Heiligheid. 'Hij vroeg me: "En wat ben je nu van plan te gaan doen?", waarop ik antwoordde: "Wat u wilt dat ik doe". Zijne Heiligheid zei: "In dat geval vind ik dat je moet stoppen". Dus ik zei: "Ja meneer" en dat was het.' Het ziet ernaar uit dat de twee mannen hun verschillen terzijde hebben geschoven: in 2002 nodigde de Dalai Lama Gehlek uit hem in India te komen bezoeken, waar deze graag op in ging.

Altijd open kaart

Het was gedeeltelijk vanwege Gehleks humor, het feit dat hij met beide benen op de grond staat en een werelds bestaan leidt, waarom de popdichter Allen Ginsberg in het begin van de jaren negentig zijn leerling werd. Ginsberg bespeurde een zielsverwantschap en ze werden goede vrienden. In het voorjaar van 1997, toen bij hem leverkanker geconstateerd werd, belde hij Gehlek onmiddellijk op. Rimpoche was veel bij hem in die laatste dagen, en toen hij overleed deed Gehlek de gebeden voor hem. Ook nu nog kun je aan de manier waarop hij over Ginsberg spreekt, horen dat hun relatie bijzonder was.

'Zoals je weet was Allen Ginsberg een opgewonden standje', vertelt Gehlek, duidelijk ingenomen met zijn onderwerp. 'Maar als je Allen Ginsberg later in zijn leven kende, kon je constateren dat hij een heel aangenaam, zacht en vriendelijk iemand was geworden. En hij ontleende helemaal geen trots aan het feit dat hij een beroemd dichter was, dat hij misschien wel een belangrijke dichter uit de Amerikaanse geschiedenis was geworden.'
Gehlek verhaalt hoe een uitspraak van Ginsberg doorslaggevend zou zijn voor zijn ideeën over hoe



hij de dharma in Amerika zou moeten onderrichten. Hij was bij een workshop spontane poëzie die geleid werd door Ginsberg en waarbij deze steeds iemand uit de groep aanwees en hem dan vroeg wat er op dat moment in hem opkwam. In deze tijd speelden de schandalen rondom Jim en Tammy Faye Bakker, dus toen hij aan de beurt was vertelde Gehlek dat hij hierover zat te dagdromen: 'Ik geloof niet dat het poëzie is, maar ik maak me zorgen of ik niet zal eindigen als Tammy Faye Bakker.' Ginsbergs antwoord was: 'Zorg ervoor dat je nooit iets verbergt. Wat het ook is, probeer het niet te verdoezelen - speel altijd open kaart.' Gehlek vertelt dat hij dit advies altijd ter harte heeft genomen bij het onderricht geven in het Westen.

De laatste lama's

Gehlek Rimpoche behoort tot de laatste generatie lama's die nog opgeleid werden binnen het complexe en briljante kloostersysteem van het oude Tibet, een traditie die eeuwenlang ondersteund werd door een cultuur doordrongen van boeddhisme. De Dalai Lama en anderen hebben hard gewerkt om vele van deze kloosters opnieuw in India op te bouwen, maar het is onzeker of deze instituten in hun ballingschap wel het intellectuele niveau en de spirituele verworvenheden kunnen bewerkstellingen zoals dat in het Tibet van voor 1959 bestond. Het Tibetaans boeddhisme heeft altijd sterk gesteund op mondelinge overlevering van de leringen van de ene generatie op de andere, en vele grote meesters van de twintigste eeuw zijn al overleden zonder hun wijsheid te hebben kunnen doorgeven aan toekomstige generaties. Bij gebrek aan leerlingen met voldoende niveau om ze te ontvangen, is al veel onderricht verloren gegaan.

Amy Hertz, uitgeefster van Gehleks boek 'Good life, good death' (in de Nederlandse vertaling: 'Voor de dood niet bang'), vindt het maar angstig: 'Volgens mij zullen er met deze generatie veel tradities uitsterven en is het hiermee gebeurd. Rimpoche is een van de laatste grootheden - wat een vriend van mij altijd 'de gorilla lama's' noemde: indrukwekkend groot en met een dikke vacht van teachings.'

Robert Thurman, Je Tsong Khapa-professor van Indo-Tibetaanse boeddhistische studies aan de Columbia Universiteit en al jaren lang een vriend van Gehlek, is het hier echter niet mee eens: 'Er komen weer nieuwe generaties. Natuurlijk heeft die sfeer van het oude Tibet iets unieks, en dat zal niet gereproduceerd kunnen worden. Maar ik denk dat er misschien nu al betere geleerden zijn in het nieuwe Tibet, omdat ze [hun wijsheid] kunnen verbinden met een uitgebreider begrip van de hele wereld.'

Gehlek lijkt zijn leerlingen op beide scenario's voor te bereiden. Als er geen kundige leraren komen, hoopt hij dat zijn studenten het vermogen ontwikkelen om zichzelf zo veel mogelijk te kunnen redden. Van de andere kant wil hij dat, wanneer er nieuwe leraren opstaan, zijn leerlingen in staat zijn om ze met een open houding tegemoet te treden. Tot die tijd stelt hij alles in het werk om zijn leerlingen de tradities en wijsheid bij te brengen die hij zelf heeft geleerd, en dat op een manier te doen die past in onze context en cultuur.

Thurman zegt: 'Een van de fantastische dingen aan Rimpoche is dat hoewel hij graag grapjes maakt met iedereen, je het onmiddellijk voelt wanneer hij naar voren treedt en instructies begint te geven. Ik heb ook bij zijn leraren gestudeerd; ik ken zijn leraren, en wat ik tegenwoordig het meest in hem bewonder is dat wanneer hij iets overdraagt, wanneer hij onderricht geeft, hij echt op zijn leraren lijkt. Dan zijn er geen compromissen. Hij is goed in het doorgeven van de diepzinnige en prachtige leringen, als een grote, traditionele lama. Maar qua persoonlijkheid kan hij ook heel gewoon zijn.'

Als je Gehlek vraagt of hij zijn eigen generatie ziet als de laatste van de grote lama's zegt hij: 'Hopelijk komt er weer wat nieuws'. Dan is hij stil en knippert hij achter zijn brillenglazen met de ogen. Is hij optimistisch over deze nieuwe generatie? "

TARAB TULKU RINPOCHE:

HET BIJZONDERE LEVEN VAN EEN BUITENGEWONE LAMA

Lene Handberg
Vertaling: Robert Keurntjes

Vlak na het overlijden van Tarab Tulku Rinpoche schreef zijn naaste medewerkster Lene Handberg een uitgebreide biografie van deze bijzondere leraar. Ook voor ons, Jewel Heart leden, was hij een lichtend voorbeeld en laat hij een onuitwisbare indruk achter.

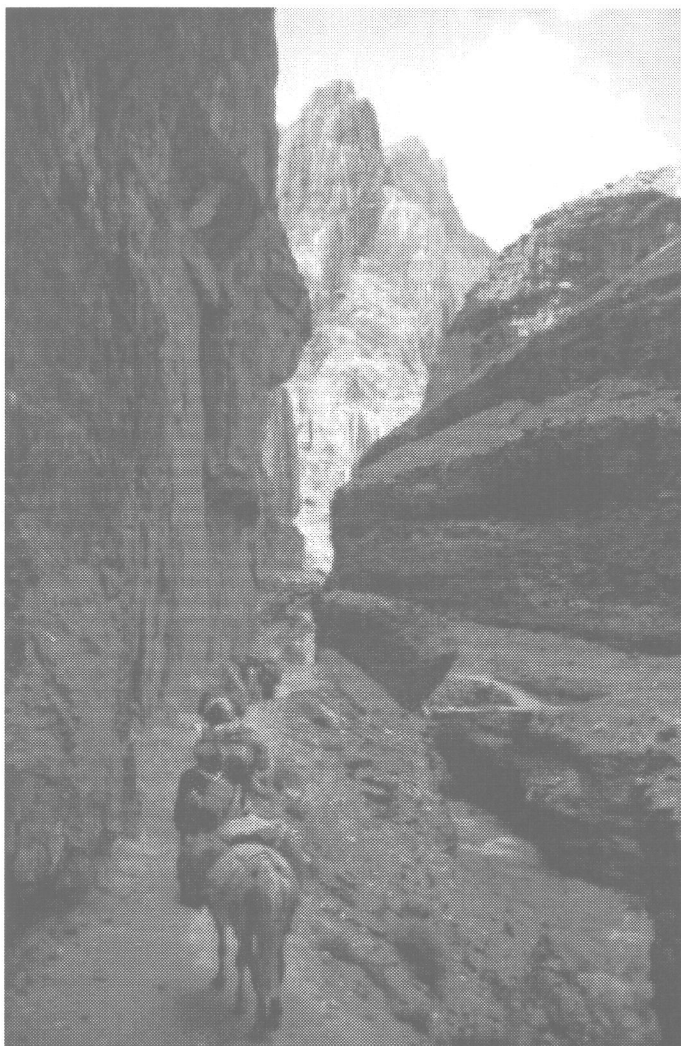
Wijlen Tarab Tulku Rinpoche werd geboren in Gangkyi Shar nabij Lhasa op 22 december 1934. Rondom zijn geboorte deden zich allerlei speciale verschijnselen voor die beschouwd worden als tekenen dat het hier gaat om de geboorte van een buitengewoon kind. Zo stond bij zijn geboorte de appelboom in de tuin van zijn ouders in bloei terwijl het midden-december was en het in Centraal-Tibet in die tijd van het jaar erg koud is. Het water in het huis van zijn ouders
veranderde in melk en Rinpoche werd geboren met het 'hemd van de overwinnaar' rond zijn lichaam. Zijn moeder probeerde echter de tekenen te verdoezelen om te verhullen dat haar zoon speciaal was, omdat ze hem niet kwijt wilde raken. Zijn moeder vertelde hem bijvoorbeeld dat toen hij een baby was en ze hem mee nam naar de tempel, hij mantra's opzei. Hij zei de mantra's zo duidelijk dat ze bang werd dat anderen het hoorden en steeds haar hand voor de mond van het kind hield als hij weer begon.

Op een dag, nog voordat Rinpoche 1 jaar was, nam de broer van zijn oma, Taktrag Rinpoche, die les gaf aan de 13e Dalai Lama en later regent van Tibet zou worden, hem mee naar zijn nabijgelegen klooster en zette hem op zijn eigen troon. Rinpoche kan zich dit nog herinneren omdat Taktrag Rinpoche hem op een steeds dringender toon vroeg: 'Wie ben jij?' Het kind werd zo kwaad dat hij de bel van zijn oom op de grond schopte.

Later kwamen er monniken van het Tashi Rabten Klooster in Kongpo die alle testen uitvoerden en zeiden dat hij de reïncarnatie van de Tarab Tulku X was. Rinpoche werd toen op 2-jarige leeftijd gewijd als de elfde incarnatie van de Tarab Tulku's. Dit vond plaats in zijn klooster Tashi Rabten in Kongpo, in het zuid-oosten van Tibet, nabij de grens met Assam. Zijn moeder en zus moesten meekomen en verbleven daar twee jaar. Deze streek was erg gemoedelijk en Rinpoche had het er erg naar zijn zin. Het is een bijna subtropische hoek van Tibet, op een hoogte van 2000 meter, erg vruchtbaar en met veel bomen, waaronder abrikozen en perziken. Heel wat anders dan het stenen en stoffige landschap van Centraal-Tibet.

In Kongpo, in het Tashi Rabten-klooster, begon de training van Rinpoche met leren lezen toen hij 3 jaar was en toen hij 4 was begon hij te leren hoe hij rituelen moest leiden: een noodzakelijk onderdeel van zijn Lama (Shaman)-functie om de mensen uit de streek te helpen als er problemen waren. Als er bijvoorbeeld geen regen was, moest hij een regenritueel houden en als er ziekte heerste dan moesten er verschillende andere rituelen gedaan worden.

Het waren geweldige jaren, maar zijn verblijf in Tashi Rabten zou niet lang duren. Rinpoche vertelt: 'De regent, Taktrag Rinpoche, leek erg bezorgd over mij en schreef mijn klooster een brief met de mededeling: "De Lama Tarab Tulku zou niet langer in Kongpo moeten verblijven. Het zou het beste voor hem zijn om naar Lhasa te gaan, naar het Drepung-universiteitsklooster, waar hij blootgesteld kan worden aan ander onderricht dan in zijn eigen klooster, zodat hij zijn academische training en de hogere studies aan kan vangen." Hij schreef meerdere brieven. Mijn huisleraar en mijn manager beantwoordden die met: "Hij is te klein, hij kan nog niet studeren. Dit is niet het juiste moment om hem naar een groot klooster te brengen." Maar Taktrag Rinpoche stond erop en uiteindelijk konden ze het niet langer weigeren, aangezien hij als regent aan het hoofd van het land stond. Ze



Ladakh kloof

besloten dat ik naar Lhasa zou gaan. Ik was toen 6 jaar.'

De weg naar Lhasa

Rinpoche vertelt zelf over de bijzondere reis naar Drepung: 'Ik was onderweg van Kongpo naar Lhasa om daar naar de Drepung-kloosteruniversiteit te gaan. Ik was ongeveer 6 jaar oud. Wanneer een geïncarneerde Lama met een grote Lhadrang* Drepung binnenkwam, werd er een speciale etiquette gevolgd. Ik werd begeleid door een afvaardiging van mijn Lhadrang (twaalf tot vijftien mensen), er was ook een afvaardiging van het Tarab (Tashi Rabten)-gebied, en tenslotte waren er vertegenwoordigers van het Tashi Rabten-klooster, allemaal te paard. Er waren ook muildieren die de proviand voor deze lange reis droegen, en ook de gebruikelijke offergaven, waaronder Tibetaanse thee voor alle (ca. 10.000) monniken, vervoerden. Er waren dus veel mensen, paarden en muildieren: een hele caravan op weg naar Lhasa. Alles bij elkaar zo'n twintig mensen te paard en zo'n veertig muildieren met hun verzorgers. We waren ongeveer drie weken onderweg naar Lhasa.

Toen we op drie dagen afstand van Lhasa waren (een afstand die nu wellicht maar vier uur per auto is) moesten we een grote rivier oversteken, de Lhasa-rivier. Er was toen nog geen brug. (De Chinezen hebben later een brug over de rivier gebouwd, maar dat was veel dichter bij Lhasa.) Het was de negende maand van de Tibetaanse kalender in het jaar 1941, aan het begin van de winter. Er dreef al veel ijs op de rivier. Grote schotsen. We stonden daar met zijn allen te kijken naar de ijsschotsen. Na enige tijd begonnen sommigen ongerust te worden en in paniek te raken, want als we nu niet zouden oversteken, zouden we de graasweiden voor de paarden en muildieren voor die nacht niet kunnen bereiken. En we hadden geen idee hoe lang het zou duren voordat de ijsschotsen voorbijgedreven zouden zijn.

De ijsschotsen waren behoorlijk dik en groot, vaak wel een meter in doorsnee. Omdat ze niet wisten wat ze anders moesten doen, kwamen mijn huisleraar en mijn manager naar mij toe en zeiden: "Jij bent de Lama, dus jij moet iets doen om ons naar de overkant te helpen." Ik vroeg waarom we niet gewoon over konden steken en ze vertelden mij dat de ijsschotsen met grote kracht aan kwamen drijven en zo zwaar waren dat als de paarden en muildieren het water in zouden stappen, het ijs hun benen zou breken. Onder deze omstandigheden konden we dus met geen mogelijkheid oversteken en tenzij we dat snel konden doen, zouden de dieren die avond geen eten hebben.

Toen ik dit hoorde kwam er een gevoel van liefde en compassie voor de dieren bij me op en begon ik voor hen te bidden. Iedereen stond aan de oever naar het water en het ijs te staren terwijl ik aan het bidden was. Dat duurde niet langer dan vijf minuten, toen er iets onmogelijks gebeurde: de ijsschotsen stopten alsof iemand ze tegenhield. Het water was vrij van ijs en wij werden verondersteld over te steken. Het water stroomde nog, maar het ijs bleef liggen en stapelde zich op. Alle zestig paarden en muildieren staken over... en zodra het laatste dier aan de overzijde de oever beklom, begon het ijs weer met de rivier mee te stromen. Dat was een heel vreemde ervaring.'

Drepung

Rinpoche nam zijn Getsul (novice)-geloften ten overstaan van de regent Taktrag Rinpoche, die hem de naam Ngawang Losang Chokyi Nyima gaf. Rinpoche was een zeer ijverige student, ook al beviel Drepung hem niet meteen. Opeens was hij een van de 10.000 monniken, terwijl hij voorheen als een soort prins het middelpunt was geweest van een

landgoed en een groot huishouden, dat er alleen voor hem was. Ook had hij met zijn jonge leeftijd moeite met het studeren. De anderen in de klas waren rond de 18 toen ze begonnen.

Ondanks het feit dat Rinpoche erg jong was en de Tarab Lhadrang al besloten had wie zijn belangrijkste leraar zou worden, volgde hij zijn eigen wil en ging hij zelf naar de eerwaarde Khensur Pema Gyaltsen Rinpoche, van wie hij erg onder de indruk was, om hem te vragen of hij zijn leraar wilde worden. Khensur Rinpoche was verrast en geraakt door deze vastberaden kleine lama en accepteerde op voorwaarde dat de Tarab Lhadrang ermee zou instemmen. Op deze wijze werd de latere beroemde leraar en abt van de Drepung-kloosteruniversiteit Rinpoche's belangrijkste leraar.

Naast de hulp die hij Tarab Rinpoche gaf bij zijn formele academische studie leerde Khensur Rinpoche hem ook de yoga's. Rinpoche vertelt: 'Toen ik 10 of 11 jaar was, begon Khensur Rinpoche mij en drie andere lama's formeel te trainen in het werken in de droomstaat. Hij leerde ons niet de complete formele beoefening van droomyoga maar een eenvoudiger methode. Hij leerde ons het visualiseren van Manjushri en het herhalen van zijn mantra voordat we gingen slapen, en dan zouden we Manjushri ervaren in onze droomstaat en hem de vragen kunnen stellen die onze leraar voor ons voorbereid had. We werden dan verondersteld wakker te worden met een antwoord.

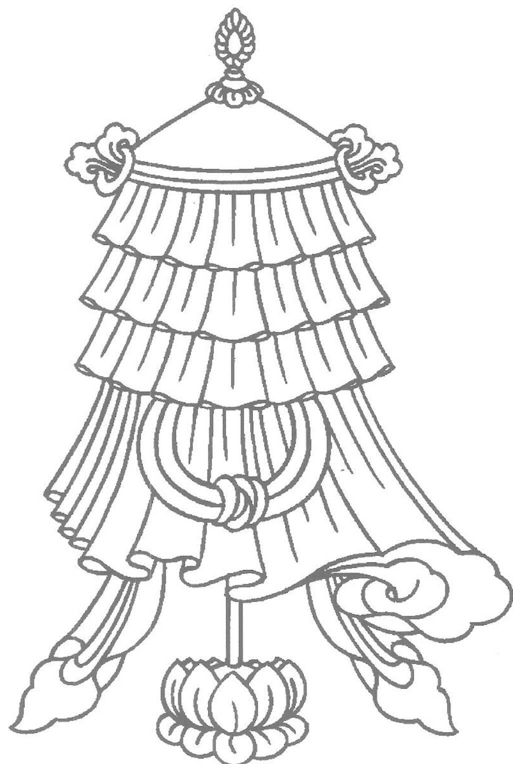
Dit deden we ongeveer een maand lang: iedere avond voor het inslapen vragen stellen over de gezondheid van verschillende mensen en dergelijke. Aan het eind van deze periode vertelde Khensur Rinpoche me dat ik speciale vaardigheden had voor het werken met dromen in de droomstaat. Hij moet dat ook aan andere studenten verteld hebben, want er begonnen veel mensen te komen met vragen over hun gezondheid, hoe ze specifieke ziektes konden overwinnen en wat ze in bepaalde situaties moesten doen. Ik nam hun vragen mee mijn dromen in en probeerde via mijn dromen een antwoord te vinden en helderheid te verkrijgen over hun situatie.

Khensur Rinpoche hield me iedere avond bezig met het meenemen van vragen in mijn droomstaat. De volgende ochtend vertelde ik hem altijd de droom en hielp hij mij met het interpreteren ervan. Dit deed ik iedere nacht gedurende drie jaar. Toen ik 13 was kreeg ik het formele onderricht over de zes yoga's, inclusief droomyoga. Vanaf dat moment begon ik met de beoefening van het tantrische pad met de droomstaat en verwierf de volledige vaardigheid van het lucide dromen en het kunnen gebruiken van de droomstaat voor mijn spirituele ontwikkeling. Ik ging door met het droomwerk naast vele andere beoefeningen en mijn formele studie. Voornamelijk op basis van mijn ervaring met het werken met dromen en het verfijnen van mijn droomstaat ontwikkelde ik later vaardigheden, theorieën en oefeningen om met dromen om te gaan voor persoonlijke ontwikkeling of psychotherapie. Dit maakte jarenlang onderdeel uit van mijn lessen voor westerse studenten.'

Rinpoche ontving een uitgebreide traditionele opleiding in de boeddhistische 'wetenschap van geest en verschijnselen', metafysica en meditatietechnieken (inclusief tantra) en sloot zijn studie al op 24-jarige leeftijd af met de hoogste academische graad, die van Lharampa-Geshe. Al vroeg in zijn opleiding werd hij bekend vanwege zijn scherpe intellect. Rinpoche was nooit tevreden met de formele lessen en stelde altijd meer vragen, zodat hij langzaam maar zeker door kon dringen tot de universele aspecten van de boeddhistische 'wetenschap van geest en verschijnselen'. Daarmee legde hij al de basis voor *Unity in Duality*, wat hij later zou ontwikkelen. Op de leeftijd van 13 jaar begon Rinpoche aan Drepung les te geven. Hij werd alom bekend als een van de beste geleerden en debatteerders en vanwege zijn grote compassie met zijn opponenten had hij in Tibet vele studenten voordat hij in 1959 het land moest verlaten.

Weg uit Tibet

Tarab Rinpoche vluchtte naar Noord-India, waar hij de volgende twee jaar doorbracht in het vluchtelingenkamp Buxadur. Hij gaf gehoor aan de

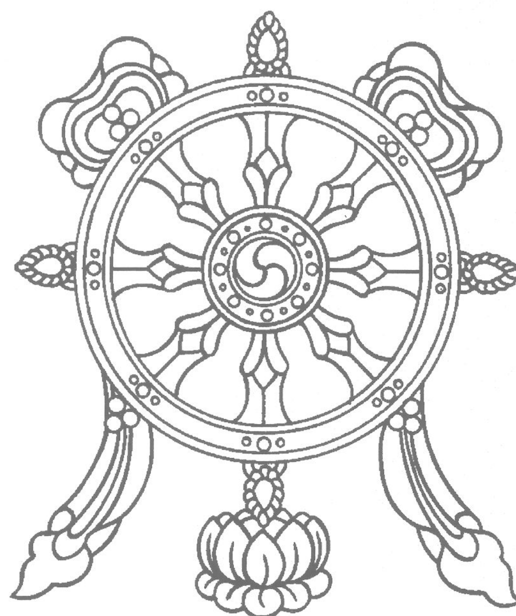


wens van zijn leraar Khensur Pema Gyaltsen om een traditioneel studieprogramma op te zetten en onderwees de 'wetenschap van geest en verschijnselen' aan zijn leerlingen. Geconfronteerd met het feit dat hij op materieel gebied alles verloren had, vroeg Tarab Rinpoche zich af hoe de uitgebreide kennis die hij verworven had in Tibet ook buiten de veilige spirituele religieuze context van Tibet geopend en praktisch toegepast kon worden. Aangezien de toekomst volledig onzeker was, verzocht ook Khensur Rinpoche hem om zijn droomvaardigheden te benutten teneinde een manier te vinden om de essentie te vatten van wat hij Rinpoche in Tibet geleerd had.

In een droom ontving Rinpoche vier verzen, waarvan hij zich er bij het wakker worden drie herinnerde. Hij schreef ze op en Khensur Rinpoche was verheugd ze te zien. Het duurde echter jaren voordat het Tarab Rinpoche volledig duidelijk werd wat de verzen betekenden. Toen hij langzaamaan zijn eigen specifieke benadering in het westen begon te ontwikkelen, werd het hem steeds duidelijker dat in feite alles wat zich ontvouwde als *Unity in Duality* vanaf het begin in deze verzen verborgen lag. Op een dag, toen de eerwaarde Kalu Rinpoche bij hem in Denemarken op bezoek was, liet hij hem de verzen zien. Deze vroeg hem wat hij aan het doen was toen hij deze verzen ontving, omdat hij dacht dat Rinpoche deze verzen nooit zou kunnen ontvangen tenzij hij in een buitengewone staat verkeerde. Hij vertelde Tarab Tulku dat, gezien de spelling en samenstelling van de zinnen, deze verzen uit een andere tijd stamden, en dat ze inderdaad zeer uitzonderlijk waren.

Tijdens zijn verblijf in het vluchtelingenkamp tussen 1960 en 1962 kreeg Rinpoche eerst het aanbod om naar Japan te gaan, vervolgens naar Duitsland en tot slot naar Denemarken. Hij voelde er niets voor om zijn studenten en zijn oude leraar achter te laten, maar bij het derde verzoek van Zijne Heiligheid de Dalai Lama zei zijn kantoor dat hij de uitnodiging van Prins Peter van Griekenland en Denemarken, de koninklijke bibliotheek en de universiteit van Kopenhagen toch echt moest aannemen. Rinpoche ging naar Denemarken en gaf daar les in de Tibetaanse taal en cultuur aan de universiteit van Kopenhagen. In 1965 kreeg hij de zorg over de speciale Tibetaanse collectie manuscripten en houtdrukken die verworven was door Prins Peter en andere verzamelaars en zo deed hij zijn eerste ervaring op met de moderne cultuur.

Rinpoche was alleen geïnteresseerd in terugkeer naar zijn studenten en de zorg voor zijn oude leraar, maar met zijn hoge opleiding en open geest was hij nodig voor de Tibetaanse regering in ballingschap. Zijne Heiligheid de Dalai Lama verzocht hem de taak als hoofd van het Tibet-huis in New Delhi op zich te nemen, waar hij een grote collectie Tibetaans antiek verzamelde voor het museum, wat daar tot op de dag van vandaag nog tentoongesteld staat. Na deze baan zou Rinpoche aangesteld worden als hoofd van de Tibetaanse studies in Sarnath. Hij voelde zich echter niet op zijn gemak in deze 'tussen-cultuur'van India met zijn aspiraties voor de materialistische cultuur van



het westen en in 1967 besloot hij om, met toestemming van de Dalai Lama, terug te keren naar het westen.

Denemarken

Rinpoche ging terug naar Denemarken waar hij tot het jaar 2000 werkte als docent aan de Universiteit van Kopenhagen, alsmede onderzoeksbibliothecaris en hoofd van de Tibetaanse sectie van de Koninklijke bibliotheek. Uiteindelijk werden zijn vele jaren arbeid in 2000 afgerond met de publicatie van de *Catalogue of Tibetan Manuscripts and Xylographs* (Curzon, Richmond, Surrey Press / Royal Library, Copenhagen 2000).

In 1985 richtte Rinpoche de Deense Tibetaanse culturele vereniging op, een tak van de sponsororganisatie Tibet Help, die door vele Tibetaanse kinderen, jongeren en volwassenen uitermate werd gewaardeerd. In 1988 moedigde hij ook de oprichting van een Deense Tibet Support Group aan, die enige jaren werd geleid door zijn leerlinge Lene Handberg. Tarab Rinpoche arrangeerde de bezoeken van Zijne Heiligheid de Dalai Lama aan Kopenhagen in 1988 en 1991 en

aan München in het kader van de *Tendrel / Unity in Duality*-conferentie in 2002.

Naast zijn betrekkingen aan de universiteit en de Koninklijke bibliotheek en zijn andere activiteiten, ging Rinpoche in Denemarken door met zijn eigen innerlijke onderzoek. Hij overwon vele moeilijke hindernissen op het pad van zijn eigen ontwikkeling tegen de hardnekkige verschijnselen, totdat lagen van werkelijkheid zich oplosten en nieuwe deuren werden geopend, keer op keer, tot aan het bereiken van het niveau waarop alle verbindingen van *Tendrel* - de onderling afhankelijke natuur van al het bestaan, grondslag van het boeddhisme - glashelder voor hem werden en een onderdeel van hemzelf gingen vormen. Het was pas toen dat hij weer begon met het bestuderen van de oude Indo-Tibetaanse geschriften, die hij zo vele jaren opzij had gelegd om het voor zichzelf te kunnen onderzoeken en zijn eigen pad te gaan.

In de jaren '70 begon Rinpoche voor het eerst zijn inzichten te delen met een breder westers publiek op een van de eerste internationale conferenties voor Transpersoonlijke Psychologie, gehouden in Lapland (Finland), waar hij samen met zijn leraar Khensur Rinpoche voor was uitgenodigd. Hier begon hij op verzoek met het geven van workshops rond boeddhistische filosofie en de wetenschap van de geest. Uit deze tijd dateert ook zijn connectie met Stanlislav Graf en de Vereniging voor Transpersoonlijke Psychologie, waarvoor hij enige tijd de oosterse vertegenwoordiger was. Dit bracht hem naar plaatsen zoals Esalen (Californië) en Zuid-Amerika, waar hij Ronald D. Laing ontmoette, met wie hij gedurende de volgende jaren een hechte en vruchtbare samenwerking zou hebben. Tarab Rinpoche gaf vele lezingen over transpersoonlijke psychologie en Tibetologie op conferenties van diverse Europese en Amerikaanse universiteiten. Hij publiceerde ook artikelen over boeddhistische filosofie en psychologie.

Unity in Duality

Gebaseerd op zijn diepe ervaring en kennis van de Tibetaans-boeddhistische traditie namen gedurende deze periode de diverse elementen en aspecten van *Tendrel / Unity in Duality - wetenschap van verschijnselen, persoonlijke ontwikkeling en zowel spirituele als psychotherapeutische toepassing* vorm aan. Aan het einde van de jaren '80 lukte het Rinpoche om de verschillende aspecten te integreren in het alomvattende systeem van *Tendrel / Unity in Duality*. Daarbij lag de speciale nadruk op de onderling afhankelijke natuur van subject en object, lichaam en 'geest", en "energie' en materie. Daarmee vervulde hij een diep gekoesterde wens: om de rijkdom van de universele aspecten van de boeddhistische zienswijze en meditatieve wijsheid ook toegankelijk te maken voor mensen die geen connectie hebben met de Tibetaanse cultuur of de boeddhistische religie.

Tarab Tulku heeft overal ter wereld *Unity in Duality*-workshops gegeven. Hij heeft Tarab-instituten opgericht in München/Hamburg, Kopenhagen, Helsinki, Stockholm, Brussel, Tartu en Londen. In 1994 gaf Rinpoche op het Belgische Tarab-Instituut voor de eerste keer de *Unity in Duality* studie en training. In dit programma, dat toen nog drie jaar duurde, presenteerde hij de universele aspecten van de Indo-Tibetaans-boeddhistische 'wetenschap van verschijnselen en geest', persoonlijke ontwikkeling en zowel spirituele als psychotherapeutische toepassingen overeenkomstig de noden van een rationeel-technologische en hoog ontwikkelde cultuur.

Sinds die tijd ontwikkelde hij het *Unity in Duality*-programma verder en gaf het, nu als vierjarige training, in 1997 en 1999 bij de Tarab-instituten in München en Stockholm, geassisteerd door Lene Handberg. In 2002 begon de training in Parijs en in 2003 in Hamburg. Rinpoche was van plan om in maart 2005 een vergelijkbaar programma te beginnen in Dehra Dun in India, waar hij deze bijzondere kennis wilde gaan delen met Tibetaanse geleerden.

Tarab Rinpoche beschouwde *Unity in Duality* als een sleutel tot de ontmoeting tussen de oosterse 'innerlijke' wijsheid en de moderne westerse wetenschap. Omdat het *Unity in Duality*-paradigma gebaseerd is op de essentie van de oosterse wijsheidstraditie, op universele, tijdloze kennis, begint het doorzichtig te worden dat vele aspecten overeenkomen met de ontdekkingen van de moderne natuurwetenschap.

De Dalai Lama

Als een natuurlijk gevolg hiervan organiseerde Tarab Tulku in oktober 2002 in München een interdisciplinaire wetenschappelijke conferentie *Tendrel / Unity in Duality*. Met deze conferentie beoogde Rinpoche twee zaken: het belichten van de universele aspecten van de oude wijsheid zoals die uitgedrukt wordt in de Indo-Tibetaanse geschriften en het introduceren van de universalia van deze oude wijsheid aan de westerse wetenschap, voorbij culturele en religieuze

conditioneringen. Tarab Rinpoche hoopte langs die weg een bredere basis te scheppen voor communicatie en een diepere uitwisseling, begrip en toepassing van het beste uit de oude en moderne wereld. In het algemeen kan men stellen dat de oude wijsheid en de moderne wetenschap hetzelfde doel voor ogen hebben, hetgeen duidelijk wordt in de ontmoeting tussen het *Unity in Duality*-paradigma en de moderne wetenschap.

Tarab Rinpoche had Zijne Heiligheid de Dalai Lama uitgenodigd voor de conferentie in München, en overhandigde hem daar de eerste hoofdstukken van zijn boek. Rinpoche die, bescheiden als hij is, nooit eerder iets aan Zijne Heiligheid of andere Tibetaanse geleerden verteld had over waar hij al deze jaren in het westen mee bezig was, kon hierdoor zijn werk voor de eerste keer met de Dalai Lama bespreken. Zijne Heiligheid was meer dan tevreden met zijn werk.

Hij vertelde dat hij al langer op zoek was naar een dergelijk werk onder lama's die naar het westen gegaan waren en hij realiseerde zich dat niemand anders dan Tarab Rinpoche dit kon doen. Want los van de noodzaak van een diepe kennis van de moderne cultuur en een uitmuntend brein, vraagt dit ook om een enorm brede en verheven kennis van de Tibetaanse wijsheid, hetgeen slechts weinigen bezitten.

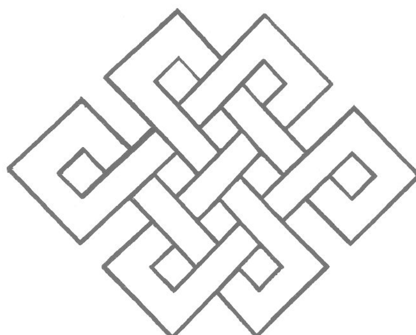
Zijne Heiligheid de Dalai Lama nodigde Rinpoche meteen uit om aan de Tibetaanse instituten in het noorden en zuiden van India les te komen geven. Aangezien zijn agenda al overvol was, kon hij nu alleen 21 instituten in het noorden aandoen. Dit werd georganiseerd door het kantoor van de Dalai Lama en vond plaats in oktober 2003. Tot zijn grote verassing werd Rinpoche overal met diep respect ontvangen, als een heel hoge lama. Later vernam hij van een monnik dat Zijne Heiligheid kort tevoren in de grote Tibetaanse kloosteruniversiteiten in Zuid- India had verteld dat hij Tarab Rinpoche zag als de beste Tibetaanse leraar van deze tijd.

Ook al is het heengaan van onze eerbare leraar en geliefde vriend de eerwaarde Tarab Tulku Rinpoche een enorm verlies, tegelijkertijd was het enorm bemoedigend te zien hoe hij omging met zijn ziekte. Zijn fantastische optimisme, zijn moed en de diepe motivatie die hij tot aan het allerlaatste moment aan de dag legde tijdens zijn lessen, en zijn poging om in ons leven betekenis, kennis en oprecht helder licht van wijsheid en compassie te brengen laten een diepe indruk achter. Hij liet ons zien dat waar het leven en dood aanging, hij precies zo leefde als hoe hij het ons leerde. Aan het einde manifesteerde hij een aanwezigheid die, wanneer men er contact mee maakt, zijn leerlingen niet achterliet met het gevoel van hem gescheiden te zijn – in tegendeel: met een ongelooflijk geschenk achtergelaten te worden. Waarschijnlijk was dit zijn diepste les tot nu toe.

Zijne Heiligheid de Dalai Lama zei onlangs tijdens een openbare lezing in Mexico, als antwoord op een vraag van een Tibetaanse leerling van Tarab Tulku Rinpoche, dat Rinpoche geen gewone lama was, maar een bijzonder hoog ontwikkelde leraar en geleerde. Bovendien zei Zijne Heiligheid dat het een groot verlies is voor ons allemaal dat hij zo vroeg overgegaan is naar een andere staat. Aangezien hij voor ons in deze tijd zo ontzettend belangrijk is, heeft Zijne Heiligheid gezegd dat hij alles zal doen wat in zijn vermogen ligt om de nieuwe incarnatie van Tarab Tulku te vinden.

Deze beknopte biografie werd kort na het overlijden van Tarab Tulku Rinpoche geschreven en verspreid. Hij verscheen eerder in de newsletter *Unity in Duality* van het Tarab-Instituut. Dit voorjaar komt er bij Theseus Verlag in Duitsland een boek uit naar aanleiding van de *Tendrel / Unity in Duality*-conferentie in München – voorlopig alleen in het Duits. Voor meer informatie kunt u terecht op de website van het Tarab-Instituut: www.tarab-institute.org.

**Een Lhadrang bestaat uit de bezittingen van een Tulku en de organisatie daaromheen. Als een Tulku overlijdt dan blijft zijn Lhadrang bestaan en functioneren (tenzij men geen incarnatie verwacht). Je zou het kunnen vergelijken met ons koninklijk huis.*



RITUELE OBJECTEN

Hoe gaan we ermee om? Hoe maken we ze schoon?

Marian van der Horst



Momenteel wordt er hard gewerkt aan het nieuwe gebouw van Jewel Heart. Vanwege de intensieve bouwactiviteiten moet er ook vaker schoongemaakt worden dan anders, en om te zorgen dat hierbij de rituele objecten niet beschadigd worden, wil ik wat uitleggen over we hiermee om horen te gaan.
Alle afbeeldingen van boeddha's en leraren (beelden en al dan niet ingelijste thangka's), maar ook symbolen zoals stoepa's en mandala's, vertegenwoordigen zij voor ons de wijsheid van de Boeddha. Daarom horen wij er altijd zeer zorgzaam, voorzichtig en vol respect mee om te gaan.
Geschilderde doeken die in brokaat ingeraamd zijn, thangka's genaamd, zijn geschilderd met verf op waterbasis en kunnen derhalve absoluut niet afgeveegd worden. De brokaten omlijstingen kunnen wel voorzichtig afgestoft worden. Ingelijste afbeeldingen achter glas mogen natuurlijk wel afgestoft worden, maar met de nodige voorzichtigheid en eerbied. Het is beter als ze niet met een spuitbus of vochtigheid bewerkt worden.
Rituele voorwerpen zoals stoepa's en mandala's van klei of metaal mogen voorzichtig afgestoft worden.
Natuurlijk hangt dat ook samen met het soort materiaal waarvan ze gemaakt zijn.
Een groot probleem kan een beeld vormen waarvan het gezicht met goud beschilderd is. Zo'n beeld is heel kwetsbaar, aangezien de verf met water aangebracht is en gemakkelijk weggepoetst kan worden. Wanneer er toch eens gestoft moet worden, is een plumeau handig. Gebruik altijd schone, verse poetsdoeken, ook voor het altaar.
Een ander aandachtspunt is: omdat Gebedenboeken en andere dharma-boeken met respect behandeld horen te worden mogen ze nooit op de grond liggen of onder een zitkussen of stoel gelegd worden. Ook moet men er niet overheen stappen.
Als we deze aanwijzingen in acht nemen, beschadigen we geen waardevolle objecten en vermijden we negatieve invloeden. Ik hoop dat dit als leidraad kan dienen voor hoe we op ons mooie nieuwe centrum om kunnen gaan met rituele voorwerpen: met gepaste zorg en zonder uit het oog te verliezen waar ze eigenlijk voor staan.

GIFT VOOR VAJRAYOGINI-TEMPEL

Wim Leeman



Govrinda het geld en ik de kwitantie.

Toen we enige jaren geleden op reis waren in Nepal, ontdekte ik op de kaart een Vajrayogini-tempel. Op zich een toeval, aangezien het tamelijk consequent als Bajra Jogini geschreven werd. Het leek me interessant om er een bezoek te brengen, temeer daar er op de wereld nog maar een paar tempels bestaan die aan Vajrayogini gewijd zijn.
Het bleek een verrassend mooi gelegen tempel op 15 kilometer ten noordoosten van Kathmandu te zijn, op een heuvel. Een aantal foto's van de tempel heb ik aan Gehlek Rimpoche meegegeven.

Het jaar daarop ging mijn dochter ook naar Nepal en gaf bij de tempel een gift af, waarvoor ik een keurig bedankje over de mail kreeg, afkomstig van de sewa samiti (stichting) Vajrayogini.
Vorig voorjaar heb ik wat geld ingezameld bij Jewel Heart leden. Henk en Gemma Dolfing, onze mandalaleden in Kathmandu, hebben het aan de stichting Vajra Yogini overhandigd.

STUDIEGROEPEN

DE ONTWIKKELING VAN BODHICITTA

Verslag van een boeiende avond

Albert Mund

In de maandagavond lam rim groep in Nijmegen stond op 5 april 2004 de vraag centraal welk citaat uit een boek oftijdschrift of iets dergelijks ons het meest had getroffen als het gaat om de ontwikkeling van bodhicitta. De ontwikkeling van bodhicitta is op mahayana-niveau het centrale thema. De Lamrim-groep op maandagavond was gedurende enige tijd bezig met dit deel van de Lamrim. Ook tijdens het bezoek van Rimpoche vorig jaar werd het onderwerp bodhicitta meerdere malen aangeroerd.

De onderlinge uitwisseling van de reacties op deze vraag werd voorafgegaan door een meditatie op liefde en mededogen, verzorgd door Bea. De meditatie was gericht op het ontwikkelen van een liefdevol gevoel bij alle levende wezens. Bij alle denken, lezen en praten over bodhicitta gaat het ook om de ontwikkeling van liefdevol gevoel. Dat ontwikkelt zich door op liefde en mededogen te mediteren en daardoor een verbinding te leggen met een overeenkomstig gevoel bij jezelf. Op basis van het ontwikkelen van dit gevoel kun je ook liefdevolle gevoelens ontwikkelen voor je naasten, voor collega's op het werk, voor mensen verder van je vandaan en uiteindelijk voor alle levende wezens. Een analytische meditatie op de ontwikkeling van liefde en mededogen vormde dan ook de afsluiting van de avond.

Reacties op de door Bea verzorgde meditaties vanuit de groep maakten duidelijk hoe moeilijk het is om via meditatie een liefdevol gevoel voor alle levende wezens te bewerkstelligen. Pogingen tot meditatie op liefde voor alle levende wezens kunnen gemakkelijk verzanden in een soort hulpeloos gevoel: 'Help! Dit is voor mij allemaal veel te ver weg.'Dat idee sloot aan bij de bijdrage van Jan. Hij las de volgende drie verzen voor:

Alle gewone wezens worden voortdurend meegesleurd door de stroom van de vier geweldige rivieren. Ze zijn geketend met de strakke boeien van moeilijk af te wenden karma. Ze zitten gevangen in de ijzeren kooi van het vasthouden van inherent bestaan en zijn volkomen gehuld in de dichte duisternis van hun verkeerde denkbeelden.

Steeds opnieuw worden ze geboren in de eindeloze kringloop van bestaan waarin ze onafgebroken mateloos worden gekweld door de drie soorten van lijden.
Ontwikkel de superieure motivatie verlicht te worden, door na te denken over de manier waarop je moeders zich in deze situatie bevinden!

Omdat de drang naar bevrijding niet leidt tot de gelukzaligheid van het onovertroffen boeddhaschap, als die niet wordt verrijkt met de zuivere verlichtingsgeest, wekken zij die verstandig zijn deze superieure motivatie om verlicht te worden op.

Jan legt uit dat het gaat het om het voortdurend opstaan na het vervallen in negatieve gewoonten. Veranderen van gedrag, loskomen van negatieve gewoonten, dat is de strijd die je met jezelf levert. Dat kan niet anders dan door het steeds weer vernieuwen of opwekken van de motivatie om verlicht te worden. Maar het overmeesteren van negatieve gewoonten is al moeilijk genoeg, getuige het feit dat we regelmatig in onze eigen valkuilen vallen. Maar uiteindelijk moet de wens tot het bereiken van verlichting zich transformeren in dienovereenkomstig handelen.

Nanette las enkele citaten voor uit twee boeken: R. en J.F. Revel, De monnik en de filosoof, en Han de Wit, De lotus en de roos. Zij legde de nadruk op het feit dat bodhicitta in feite de activiteit is van de boeddhanatuur die ieder mens eigen is. Dankzij de aanwezige boeddhanatuur heeft ieder mens de potentie om bodhicitta te ontwikkelen. Misschien is hieraan de uitspraak te verbinden dat ieder mens van nature goed is. Het woord ontwikkeling is in dit opzicht ook zo mooi: het ontwikkelen, het afpellen van alle verduisteringen zodat de boeddhanatuur in volle bloei kan verschijnen. In feite is dat afpellen de combinatie

van het streven naar het oplossen van ego en de ontwikkeling van de gelukswens voor alle levende wezens.

Vervolgens kwam een boek aan de orde dat werd ingebracht door ondergetekende: 'Wijsheid en Mededogen' van de Dalai Lama, over het transformeren van de geest. Daarin worden de acht verzen over het transformeren van de geest besproken. Die verzen geven perfect aan waar het bij de ontwikkeling van bodhicitta om gaat. De verzen zelf zijn afkomstig van Geshe Langri Thangpa:

Moge ik, vastbesloten om het hoogste doel te bereiken
ter wille van het welzijn van alle levende wezens,
dat zelfs het wensen vervullende juweel overtreft,
hen te allen tijde liefhebben.

Moge ik, in mijn relatie tot wie dan ook,
mijzelf ondergeschikt maken,
en vanuit het diepst van mijn hart
vol respect de ander boven mij stellen.

Moge ik, bij al mijn daden, mijn geest diepgaand onderzoeken,
en moge ik, zodra er mentale en emotionele kwellingen ontstaan
- die mijzelf en anderen in gevaar brengen - deze met al mijn kracht tegemoet treden en afwenden.

Wanneer ik wezens zie met een onaangenaam karakter,
onder druk van sterke negativiteit en groot lijden,
mogen zij mij dierbaar zijn - want zij zijn zo zeldzaam - alsof ik een kostbare schat heb gevonden!

Wanneer anderen, gedreven door jaloezie,
mij misbruiken, belasteren en minachten,
moge ik dan die nederlaag op mij nemen
en hun de overwinning laten.

Wanneer iemand die ik geholpen heb
of op wie ik mijn hoop heb gevestigd,
mij op uiterst pijnlijke wijze behandelt,
moge ik hem dan nog steeds beschouwen als mijn kostbare leraar.

Samengevat, moge ik heil en vreugde brengen
aan al mijn moeders, zowel direct als indirect,
moge ik kalm alle letsel en alle pijn
van mijn moeders op mij nemen.
Moge dit alles onbezoedeld blijven
door de smetten van de acht wereldse zorgen;
en moge ik, in het besef dat alles illusie is,
zonder mij vast te klampen, bevrijd worden van mijn boeien.

De stilte die volgde op het voorlezen van deze verzen toonde wat een diepe indruk ze maakten. Eigenlijk wordt hier in acht verzen duidelijk wat kort en bondig verstaan kan worden onder bodhicitta en het pad naar het ontwikkelen van bodhicitta.

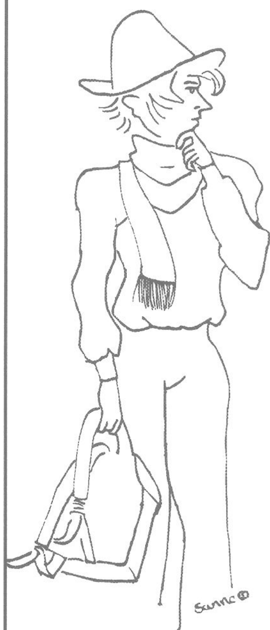
Laten we dit verslag afsluiten met een citaat van Gehlek Rimpoche dat door Hein werd ingebracht: 'Mensen vragen wel eens hoe lang men moet mediteren op liefde. Het antwoord hierop luidt: totdat je wapens in bloemen kunt veranderen!' Anders gezegd: totdat je je negatieve emoties kunt transformeren in een allesomvattende liefde voor alle levende wezens!



VAN DE DOMME

NIETS LIJKT ZOALS HET IS

Phil van Andel



Ik ontmoette Van de Domme op mijn weg naar de Verlichting. Voor mij was het een stralende dag, geen wolkje aan de lucht. Niet dat ik me daar zo bewust van was, want wat is tijd en ruimte voor iemand zoals ik. Natuurlijk was dat niet waar, dat besefte ik ook wel, maar op een dag als vandaag deed de gedachte me goed en ach... wie kon mij deren. Ik had me tenslotte goed voorbereid: eten, drinken, goede schoenen en natuurlijk een degelijke kaart om niet te verdwalen. Met de kaart was niets mis: deze was mij immers overhandigd door een van de grootste reizigers van deze tijd. Alle zekerheden waren goedgeteld; mijn vertrouwen gerustgesteld.

Na al enige vorderingen te hebben gemaakt, kwam ik aan de kant van de weg een hoopje ellende tegen. Onwillekeurig trok het mijn aandacht en ik voelde een steek in mijn hart. Een hoopje ellende op mijn weg naar de Verlichting. Moest mij weer overkomen. Na enige aarzeling bedacht ik me dat hier wellicht een goede les te leren was en dus besloot ik hem aan te spreken. Misschien dat ik de man de weg kon wijzen.

De man kwam gewillig overeind. Toen ik hem aankeek zag ik dat zijn ogen een rouwproces niet konden verhullen. Hij vertelde me dat hij afscheid had moeten nemen van een goede vriend en een vertrouwd leven en dat hij op zoek was naar een persoon die hij enkele jaren geleden had ontmoet en van wie hij nogal abrupt gescheiden was. In de tussentijd probeerde hij zo goed en zo kwaad als het ging zijn weg te vinden. Ik wilde proberen hem te troosten door hem de andere kant van het gelijk te laten zien. Ik vroeg hem wat al deze ervaringen hem hadden opgeleverd. Hij keek me enigszins verbaasd aan, alsof hij de vraag niet goed begreep. Natuurlijk had hij ervan geleerd, zei hij en keek weg.

Het was even stil.

Ik probeerde een andere invalshoek en vroeg hem wat hij zag als hij om zich heen keek. De verbaasde blik veranderde voor mijn ogen in één vol wantrouwen. Het was duidelijk dat ik hem te dicht op de huid zat en ik kreeg mijn vraag dan ook meteen teruggekaatst. Waarom ik dat vroeg? In een laatste poging om de man te helpen, probeerde ik hem uit te leggen dat de wijze waarop je naar iets kijkt, bepalend is voor hoe iets binnenkomt. Het gezicht van de man veranderde in een glimlach; niet een aangename glimlach, eerder een cynische. Hij vroeg me hoe ik dan dacht dat hij het zou moeten zien?

De weerstand van de man was duidelijk zo groot, dat ik daar niet doorheen kwam. Misschien was hij er gewoonweg nog niet aan toe. Ik besloot afscheid van hem te nemen en mijn weg te vervolgen. Niet lang daarna verwelkomde ik de eerste regenbui.

WERKGROEPEN

HET DHARMA COÖRDINATIE TEAM (DCT)

Marianne de Kok

Op verzoek van de redactie dit korte artikel over de werkzaamheden van het DCT. Ik was al bezig wat dingen op te schrijven, toen ik me realiseerde dat het begrip DCT voor mezelf weliswaar dagelijks taalgebruik is, maar dat veel lezers van de Nieuwsbrief het niet alle dagen zullen horen. Vandaar dat ik deze gelegenheid maar aangrijp om kort stil te staan bij de taak die het DCT binnen de organisatie van Jewel Heart heeft.

DCT staat voor Dharma Coördinatie Team en is een paar jaar geleden ontstaan bij de reorganisatie van de Jewel Heart-organisatie. In het DCT zitten vier mensen: Ineke Vrolijk, Carel Weevers, Marion Wierda en Marianne de Kok. Wij hebben de opdracht om in overleg met Gehlek Rimpoche en Harmut Sagolla de inhoudelijke activiteiten van Jewel Heart te coördineren. Dat betekent dat we ons bezighouden met zaken zoals planning en inhoud van bezoeken van leraren, planning en inhoud van studiegroepen in de verschillende steden, het verzorgen van een intern programma voor groepsbegeleiders en een opleiding voor nieuwe groepsbegeleiders, en het volgen en begeleiden van inhoudelijke werkgroepen zoals de Werkgroep Rituelen, de Werkgroep Rondom Sterven en de Werkgroep Voorlichting Jongeren.

Wat is dan het verschil met het bestuur? Kort door de bocht zou je kunnen zeggen: het DCT is verantwoordelijk voor de dharma-inhoudelijke kant, terwijl het bestuur verantwoordelijk is voor alle faciliteiten en voorwaarden om deze inhoud vorm te kunnen geven. Afgelopen januari hebben we inhoudelijk de grote lijn uitgezet van het voorjaarsbezoek van Gehlek Rimpoche: naast een serie lezingen in verschillende steden komt er weer een degelijke Lamrim-lesretraite over de Three Principles.

De taak van het DCT in deze is iedereen duidelijk te maken dat zelfs wanneer je al vele malen Lamrim-les gevolgd hebt en de stof bestudeerd hebt, deze retraite een unieke kans is om les te krijgen over deze klassieke tekst van Tsongkhapa, inclusief de mondelinge overdracht ervan! Het zal een lesretraite zijn die geschikt is voor iedereen die zich wil verdiepen in het Tibetaans Boeddhisme. Speciaal voor alle Vajrayana-beoefenaars willen we nog opmerken dat Rimpoche altijd zegt dat de Lamrim de ruggengraat is en blijft van onze beoefening. Voor Rimpoche is het dan ook vanzelfsprekend dat hij ook de Vajrayana-beoefenaars bij deze Lamrim-lesretraite verwacht.

Voor dit seizoen staan verder enkele activiteiten met Alfred Woll op het programma: een lezing en een meditatiedag hebben inmiddels plaatsgevonden. Een meditatie-vijfdaagse zal in in juni gehouden worden.

In Utrecht, Nijmegen en Den Bosch zijn in januari weer boekcursussen gestart. Wegens de enorme belangstelling zijn er in Den Bosch zelfs twee groepen!

Verder zijn we al bezig met het seizoen 2005/2006. We hopen Gehlek Rimpoche in het najaar weer te mogen ontvangen voor een Vajrayana-retraite. Verder hopen we op een bezoek van Han de Wit en wederom Hartmut en Alfred. Ook is er sprake van een bezoek van Denma Lochö Rinpoche, voormalig abt van het tantrische Namgyal-klooster, het klooster van de Dalai Lama in Dharamsala. Hij is een van de leraren van Gehlek Rimpoche en een zeer hoogstaande en beroemde lama die al achter in de zeventig is. Aangezien dit allemaal vrij ingewikkeld ligt, is het echter nog niet zeker of het door zal gaan.

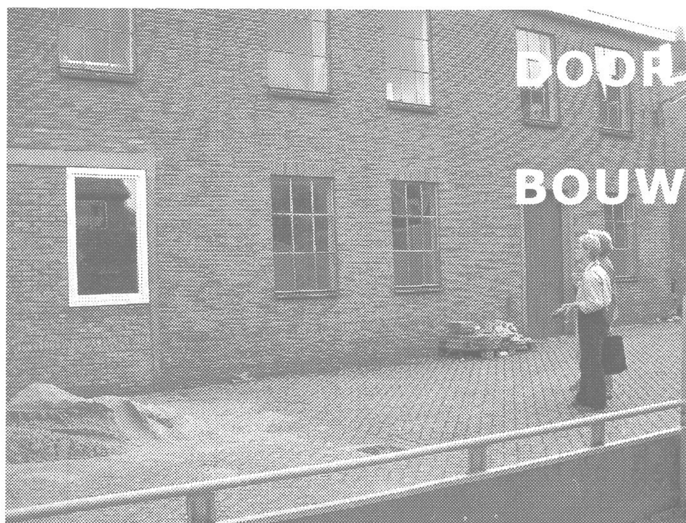
Ook zijn we, in overleg met Amerika, volop aan het denken over de opbouw van het studieprogramma van Jewel Heart. Welke verbeteringen zijn denkbaar en wenselijk? Wanneer bied je welke onderdelen en in welke samenhang aan? Enzovoorts, enzovoorts.

Leidende vraag die Rimpoche ons daarbij geeft, is hoe je de mensen het beste van dienst kunt zijn. En ook: de deur naar binnen moet altijd open staan, maar de deur naar buiten ook!



Ik hoop dat jullie op deze manier een beetje idee hebben gekregen van waar het Dharma Coördinatie Team zich mee bezighoudt. Heb je nog vragen of ideeën, dan horen we dat graag!

HUISVESTING



DOORBRAAK IN DE BOUWACTIVITEITEN?

Peter van Wanrooij
Namens de Bouwcommissie

Na een korte rustperiode eind vorig jaar, is de bouwploeg dit jaar weer voortvarend van start gegaan. Voorlopig hoogtepunt was daarbij dat op zaterdag 5 februari een twaalftal mensen de 'roze muur' hebben gesloopt, waardoor er nu een grote zaal is ontstaan van zo'n 14 bij 18 meter. Er wordt nu alles aan gedaan om deze zaal eind april gebruiksgereed te hebben voor de voorjaarsretraite. Dat zal nog heel wat voeten in aarde hebben: vloer leggen, wand zetten, de verhoging van het plafond realiseren, schilderen, enz. Of we tegen die tijd de kantine ook helemaal klaar hebben, valt echter te betwijfelen.

Om de Grote Zaal vóór het voorjaarsbezoek van Rimpoche gebruiksklaar te krijgen zullen op de **zaterdagen 9, 16 en 23 april 'werk-conferenties'** worden gehouden, waarbij niet zozeer met elkaar wordt gesproken, dan wel lichamelijke arbeid wordt verricht. (Kijk eens of je dan een gaatje in je agenda hebt!) Op dit moment ziet het ernaar uit dat de grote loods achter het gebouw tegen die tijd ook zal zijn verdwenen. Dankzij een gulle gift is het mogelijk dit te laten uitvoeren door een officieel erkend bedrijf dat asbest verwijdert.

Het bestuur moedigt de bouwactiviteiten van harte aan en voor zover mogelijk stelt het financiële middelen ter beschikking. Het voornaamste probleem kan daarom wel eens de bemensing zijn – maar gezien de krachtige hulp die op kwam dagen bij de doorbraak van de muur, blijven we ook hier hopen dat alles op zijn pootjes terecht zal komen.

Tussen de bouwactiviteiten door worden ook plannen ontwikkeld voor de bovenetage.
In ieder geval is er een groot formaat lesruimte nodig: groter dan de Voorzaal met houten vloer en wat kleiner dan de Grote Zaal. Natuurlijk wordt ook gedacht aan een woonruimte voor Rimpoche – voor de tijd dat hij met pensioen gaat en misschien wat langere perioden in Nederland wil zijn.

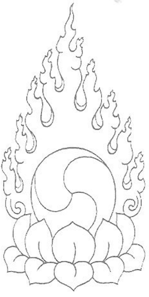
De gedachten over het creëren van woonruimte in het voorpand worden voorlopig even opzij gezet. De uitvoering van de plannen zoals die er nu liggen vergt al meer dan voldoende van de financiële draagkracht van de organisatie en van de inzetbaarheid van vrijwilligers. Want als we heel eerlijk zijn, moeten we toch vaststellen dat het in feite toch maar een betrekkelijk kleine groep leden is tot dusver die deze ontwikkelingen zowel financieel als door middel van daad-werkelijke mede-werking mogelijk maken. Zodra deze vaste kern uitgebreid wordt, kan gedacht worden aan een snellere realisering van woonruimte in het pand.

Als we achterom kijken naar datgene wat er het afgelopen jaar is gerealiseerd, dan mag een aantal mensen zichzelf een flinke schouderklop geven. Als we vooruit kijken naar wat er allemaal nog gedaan moet worden, dan hopen we dat een flink aantal mensen zich zal gaan opwerpen om ook hun schouders eronder te zetten, door een daadwerkelijke bijdrage met spierarbeid te leveren of door een financiële ondersteuning. (In het voorjaar zal een nieuwe Liste de Mariage uitkomen, waardoor men b.v. een raam in de Grote Zaal, een stapelstoel, een mooie lamp enz. kan sponsoren. Voor ons is het al bemoedigend dat de eerste duizend euro voor 2005 al is toegezegd voor de realisering van een goede geluidsinstallatie.)

Een van de vragen die de Bouwcommissie bezighoudt is dan ook of de letterlijke doorbraak van de muur ook tot een vergroting van betrokkenheid bij de bouwactiviteiten zal leiden.

Jaargang 15 nummer 2 juni 2005

JEWEL HEART



NIEUWSBRIEF





JEWEL HEART

Colofon

Redactie:
Phill van Andel
Elly van Doorn
Inge Eijkhout
Albert Mund
Karin Wilbrink

Oplage: 300

De nieuwsbrief verschijnt
4 x per jaar en is een uitgave van:
Jewel Heart,
Boeddhistische Studie
en Meditatie,
Hatertseveldweg 284
6532 XX Nijmegen.

Inlichtingen: 024 3226985

E-mail:
Kopij en reacties Nieuwsbrief naar:
nieuwsbrief@jewelheart.nl
Algemene correspondentie naar:
secretariaat@jewelheart.nl
Website :
www.jewelheart.nl

Abonnement :10 euro per jaar
Advertenties: informatie
op te vragen via
nieuwsbrief@jewelheart.nl

Sluitingsdatum kopij:
8 augustus 2005

Jewel Heart houdt zich bezig met studie en scholing in het mahayana-boeddhisme. Het is een organisatie zonder winstoogmerk.

De spiritueel leider is Gehlek Rimpoche

REDACTIONEEL

Gehlek Rimpoche bezocht in mei j.l. Nederland. Naar aanleiding van zijn bezoek nemen we in dit nummer van Jewel Heart Nieuwsbrief een artikel op over spiritueel materialisme, een reactie van Gehlek Rimpoche op dit begrip dat vooral door Chögyam Trungpa bekendheid kreeg. Een bewerking van de lezing van Hartmut Sagolla op 1 mei over vrijheid en verantwoordelijkheid zet ons aan het denken over het maken van keuzes in ons leven. Een bijdrage over mindfullness biedt informatie over meditatie. De persoonlijke boeddhistische beleving binnen Jewel Heart alsmede informatie over nieuwe boeddhistische boeken completeren de Nieuwsbrief .



SPIRITUEEL MATERIALISME

Vertaling: Inge Eijkhout

Mandala Magazine vroeg Gehlek Rimpoche een uitleg te geven van het begrip 'spiritueel materialisme', dat meer dan 30 jaar geleden populair gemaakt werd door Chögyam Trungpa[1)]. Hij antwoordde hierop in het nummer van december 2004/januari 2005 het volgende:

Zoals ik het begrepen heb, doelde Trungpa Rinpoche met het doorsnijden van spiritueel materialisme op het doorsnijden van het ego en de activiteiten van het ego.

In het boeddhisme bekijken we verschijnselen zowel vanuit een grof als een subtiel perspectief. Dat kan ook toegepast worden op spiritueel materialisme. Van de ene kant is er het spirituele materialisme van bijvoorbeeld fundamentalistische groepen die bij het nastreven van hun eigen belangen anderen uitsluiten of hun belangen zelfs ten koste van anderen laten gaan. Van de andere kant is er onze eigen subtiele, verkeerde zienswijze, die onze spirituele vooruitgang in de weg staat. Beide vormen van spiritueel materialisme ontstaan door de invloed van ons ego. De subtiele, maar allesdoordringende invloed van het ego kan zelfs onze goedbedoelde activiteiten veranderen in spiritueel materialisme. Als we dat een halt willen toeroepen, moeten we de verschillende manieren leren kennen waarop we vatbaar zijn voor de invloed van het ego.

Het doel

Allereerst wil ik iets verduidelijken: spiritueel materialisme hangt samen met onze motivatie. Als we een spirituele activiteit ondernemen met een doel dat niet spiritueel is, trappen we in de valkuil die ons ego voor ons gegraven heeft. Daarom moeten we voortdurend onze motivatie controleren, hoewel we daarbij ook niet moeten doorschieten en bij iedere motivatie onze vraagtekens moeten plaatsen. Het is zeker niet zo dat als iets ook maar een klein beetje voordeel voor onszelf heeft, het al verdacht is. Dat zou te ver gaan. We hebben dat voordeel namelijk zelf nodig voor het doel dat we ons gesteld hebben.

Als boeddhisten hebben we namelijk het spirituele doel om verlicht te raken. Als we mahayana-boeddhisten zijn, is ons doel zelfs de totale bevrijding - niet alleen voor onszelf, maar voor alle wezens. Slagen we daar niet in, dan is ons doel onszelf te bevrijden van de pijn en het lijden van samsara. Zijn we ook daar niet toe in staat, dan hebben we als doel in ons volgende leven ons spirituele pad voort te zetten. We doen allemaal ons best om verlichting te bereiken, hetgeen ook zeker tot de mogelijkheden behoort. Natuurlijk staat er in de *Hartsoetra* dat er geen doel en geen verlichting is; dat er geen bereiken is en geen niet-bereiken. Dat is ook absoluut waar. Maar we leven op de grens van het relatieve en het absolute niveau. Gezien vanuit het absolute gezichtspunt is er niets te bereiken wanneer we werkelijk de ware aard van de realiteit zien; de ware leegte.

Deze absolute zienswijze kun je vergelijken met een adelaar die door de lucht vliegt. In de lucht zelf zijn geen markeringen om de afstand van de vlucht te meten. Als we echter naar de bergen, rivieren en steden beneden kijken, kunnen we de vorderingen van de adelaar daaraan afmeten.

In het spirituele pad is er niet echt iets te meten of als doel te stellen wanneer het gaat om de ware wijsheid van de leegte. Maar terwijl wij verder ploeteren op weg naar de verlichting, is er zeker wel iets te bereiken en te meten. We kunnen zien waar we zijn en waar we op weg naar toe zijn. We kunnen meten hoe ver we op het pad gevorderd zijn, en we kunnen weten wanneer we ons doel bereikt hebben. Bij het beschrijven van de stadia van het spirituele pad hebben de grote spirituele meesters ons zeer duidelijke richtlijnen en markeerpunten gegeven waaraan we onze vorderingen kunnen afmeten. In het boeddhisme worden de vijf paden en tien stadia van het pad[2)] benoemd. Dat zijn de markeerpunten voor onze vorderingen.

Martelaren

Spiritueel materialisme kan daarbij echter de weg naar ons doel blokkeren. Vandaag de dag zien we dat bijvoorbeeld bij zelfmoordmartelaren, die het spirituele materialisme tot in het extreme doorgevoerd hebben. Mensen die op deze manier

moorden zijn niet uit op materieel gewin, maar zijn misleid en gebruiken hun spirituele devotie en toewijding op een totaal verkeerde manier, die alleen maar meer pijn en lijden brengt.

Ze geloven ten onrechte dat ze bevrijding zullen bereiken als ze op die manier, zelfs ten koste van het leven van anderen, hun doelen nastreven. Dit zelfde fanatisme hebben we in de loop van de tijd kunnen zien bij individuen en groepen uit alle tradities, waaronder christenen, hindoes, boeddhisten en moslims. Religies zijn er ten dienste van de mensen, om ze dichter bij hun spirituele doel te brengen - wat dat doel ook moge zijn. Wanneer dat doel misbruikt wordt en een groep het geloof en de toewijding van mensen voor zijn eigen gewin inzet, is er sprake van spiritueel materialisme.

Oplichters

De tweede categorie zijn de bedriegers, de spirituele oplichters, die groepen devote mensen misleiden. Wat er in dergelijke situaties gebeurt is dat een charismatische spirituele leider gebruikt maakt van het gebrek aan onderscheidende wijsheid bij de volgelingen, en zo in staat is ze te misleiden, aangezien ze ook zichzelf misleiden. Er zijn mensen die deze combinatie van devotie en gebrek aan wijsheid misbruiken voor hun eigen gewin, of dat nu roem, geld of macht is, of welke van de acht wereldse dharma's[3] dan ook. Dat is zeker ook een vorm van spiritueel materialisme. Ook zien we hierbij het belang van onderscheidende wijsheid bij hen die het spirituele pad volgen.

Er zijn ook bedriegers die enkel zichzelf een rad voor ogen draaien. Ze blijven zichzelf vertellen dat ze bijzonder zijn, totdat ze het uiteindelijk zelf ook echt gaan geloven. In de jaren zeventig bracht ik een bezoek aan Nepal om Tibetaanse boeken te verzamelen voor de *Library of Congress*[4]. Ik bezocht een boekverkoper die op mij de indruk maakte een doodnormale zakenman te zijn, maar die mij begon te vertellen dat hij de hoogste mahayana-priester in Azië was.

Hij zei dit omdat hij in het bezit was van een brief van de Dertiende Dalai Lama waarin stond dat hij een of andere spirituele leider was. Hij had de brief ingelijst en aan de muur gehangen en liet hem mij zien terwijl hij beweerde de grootste lama van Azië te zijn. Hij geloofde het zelf werkelijk en had dat al tientallen jaren verkondigd. Hij was een prima boekverkoper maar kon het niet verkroppen dat mensen hem niet zagen als zo'n bijzonder iemand. Een dergelijk bedrog doet eigenlijk niemand kwaad, maar schaadt alleen hemzelf doordat hij vol is van spiritueel materialisme en geen vorderingen meer maakt op het spirituele pad.

Helderzienden

Een andere categorie van spiritueel materialisme vindt men bij helderzienden. Er zijn verschillende soorten helderzienden, afhankelijk van hoe ze hun vermogens verkregen hebben. Het beste zijn de mensen bij wie dit vermogen het resultaat is van hun spirituele ontwikkeling. Die kan ik alleen maar feliciteren.

Er zijn echter ook mensen die enkel karmisch begiftigd zijn; bij wie hun gave het resultaat van hun karma is. Veel van dit soort mensen gebruiken hun vermogens als broodwinning. Daar is op zich niets mis mee, maar als ze niet inzien dat hun helderziendheid het resultaat is van karma uit het verleden en als ze niet continu positief karma blijven opbouwen, zal het goede karma waaraan ze dit te danken hebben, opgebruikt raken. Dan kunnen ze het helemaal kwijt raken. De beste manier om dit karma weer op te bouwen is hun geestelijke vermogens te gebruiken met de juiste motivatie: om anderen te helpen. Het is niet erg als ze hiervoor misschien wat geld krijgen om van te leven, maar hun motivatie moet hun ego niet versterken. Wanneer je dergelijke geestelijke vermogens in dienst van je ego stelt, wordt het spiritueel materialisme en doorsnijdt het juist je positieve karma.

Er zijn ook mensen die hun helderziendheid te danken hebben aan een of andere geest. Sommige geesten hebben goede bedoelingen en willen mensen van dienst zijn, en zoeken daarom een medium via wie ze kunnen helpen. Maar dat soort geesten kunnen ook handelen vanuit haat, obsessie of jaloezie. Het is voor de helderziende belangrijk te begrijpen waar hun gave vandaan komt, zodat ze deze kunnen aanwenden om anderen te helpen.

Er zijn ook mensen die zich met methoden van waarzeggen bezighouden. In Tibet werd dit *mo*[5] genoemd. Ook hier zijn de geestelijke vermogens afkomstig van verschillende bronnen zoals spirituele ontwikkeling of karma uit het verleden. Net als de helderzienden moeten mensen zich ervan bewust zijn waar hun vermogens vandaan komen. Wanneer ze hier goed in zijn kunnen ze er anderen echter uitstekend mee van dienst zijn; hoe goed hangt dan af van hun motivatie en hun vaardigheid. Als ze denken zomaar wat dobbelstenen te kunnen gooien en een

voorspelling te kunnen doen, heeft niemand er baat bij. Mensen vertrouwen hierop, en daarom is het belangrijk ze niet te misleiden. Anders is er weer sprake van spiritueel materialisme.

Subtieler

De volgende categorie is wat subtieler. Misschien zijn we heel devoot in ons streven op het spirituele pad, maar toch is er een deel van onszelf dat zich tijdens deze activiteiten wil profileren. De reden dat ik mezelf of mijn groep naar voren wil schuiven, is omdat het *'van mij'* is. We zijn misschien niet op zoek naar materieel gewin, maar als we onszelf willen profileren en *'mijn'* en *'ons'* gaan gebruiken, lijkt het misschien wel alsof we anderen proberen behulpzaam te zijn, maar is het voor onszelf eigenlijk puur spiritueel materialisme.

Een ander probleem waarmee we te maken hebben is onze geobsedeerdheid met het welzijn binnen het huidige leven. Met andere woorden: onze motivatie komt voort uit de acht wereldse dharma's. In de traditie wordt zelfs gezegd dat als we onder invloed hiervan verkeren, we niet eens spirituele beoefenaars zijn. Zoals een van de vroegere Sakya-lama's zei: "Als je geobsedeerd bent door materieel gewin in dit leven, dan ben je geen dharma-beoefenaar. Als je geobsedeerd bent door de genoegens van samsara, dan ben je geen zoeker naar bevrijding." Als we zorgvuldig kijken naar onze motivatie en daar de invloed vinden van de acht wereldse dharma's, dan lopen we het gevaar dat al onze spirituele activiteiten spiritueel materialisme worden.

Ik vind het lastig dit te zeggen, maar het is wel nodig. Want veel van onze dharmavrienden hier in het westen, maar ook die in de Tibetaanse en Chinese wereld, worden in hun leven sterk beïnvloed door de acht wereldse dharma's. Op één of andere manier lijken mensen hier weinig aandacht aan te schenken. Ons spirituele werk wordt bemoeilijkt wanneer we de acht wereldse dharma's proberen te combineren met een motivatie van compassie en liefde. Onze innerlijke strijd gaat voort, en de acht wereldse dharma's lijken het roer over te nemen.

Wanneer we ons realiseren dat dit ons overkomt, moeten de alarmbellen afgaan en moeten we zien dat we te maken hebben met spiritueel materialisme. Als je het wilt doorsnijden, moet je het namelijk wel onder ogen zien. We moeten onszelf vrij zien te maken van deze wereldse dharma's, anders brengen onze inspanningen ons niet dichter bij de verlichting. Gelukkig hebben we het voorbeeld van onze leraren en collega's, die het gelukt is dit te overwinnen. Hun voorbeeld kunnen we volgen.

Ego

Het meest subtiele niveau van spiritueel materialisme heeft te maken met de invloed van het ego zelf. In het Tibetaans noemen we deze ego-activiteit de drie *thong pang kunjors*[6)]. De eerste is de angst die je niet vooruit laat komen. De tweede is morele superioriteit - denken dat de offers die jij brengt op je spirituele pad beter zijn dan die van iemand anders. De derde is verkeerde en krachtige twijfel.

Voor mensen die niet geïnteresseerd zijn in spiritualiteit is er geen gevaar van spiritueel materialisme, maar degenen onder ons die vooruit willen komen op het spirituele pad moeten goed nadenken of onze inspanningen werkelijk effectief zijn of dat ze worden geblokkeerd. Als je al je inspanningen verricht onder invloed van het ego, dan zijn ze vervuild. Met het ego bedoel ik dan de combinatie van angst en verwarring die onze activiteiten besmet en de drie *kunjors* doet opkomen. Misschien maken we wel enige vorderingen op het pad, maar zo lang die inspanningen besmet zijn met de invloed van het ego, zullen we niet zo productief zijn als we zouden kunnen zijn.

Wanneer onze geestesstroom aangetast is door het ego, worden zelfs spirituele activiteiten als het doen van neerbuigingen, het maken van omgangen, het reciteren van mantra's en mediteren spiritueel materialisme. Dat is de 'zegen' die we krijgen van het ego. Het is een allesdoordringend deel van ons leven en heeft een allesdoordringende invloed op onze activiteiten. Dit is het moeilijkste aspect van het doorsnijden van het spiritueel materialisme.

Zuivering en het verzamelen van verdienste zijn nodig om ons zo ver te krijgen dat we onszelf kunnen bevrijden van deze *kunjors*. Maar alleen wijsheid kan ze uiteindelijk voor eens en voor altijd overwinnen. Dan worden we een buitengewoon persoon en betreden we het Pad van Zien[2)]. Wanneer je de ware realiteit begint waar te nemen, ben je vrij van de drie *kunjors* en heb je werkelijk het spiritueel materialisme doorsneden.

Spiritueel materialisme is iets dat we allemaal ervaren, maar het betekent niet dat je een slecht mens bent. We geven er allemaal aan toe vanwege de invloed van het ego. Het lijkt soms

misschien dat iedere motivatie verdacht is en iedere inspanning besmet, maar we moeten niet ontmoedigd raken. In plaats daarvan moeten we juist bedenken dat we pas vrij van spiritueel materialisme kunnen zijn wanneer we een bijzonder iemand worden, door de wijsheid te verkrijgen die de drie *kunjors* elimineert. En dat is zeker een bereikbaar doel voor ons.

Voetnoten:

1) Het boek *Cutting through spiritual materialism* van Chögyam Trungpa is uitgegeven bij Shambala. De Nederlandse vertaling *Spiritueel materialisme doorsnijden* is uitgegeven bij Servire. Beide boeken zijn nog steeds verkrijgbaar.

2) *De vijf paden op weg naar verlichting en boeddhaschap* zijn: het Pad van Verzamelen (dat men binnengaat wanneer men bodhicitta heeft gerealiseerd); het Pad van Voorbereiden (dat begint bij het verenigen van samatha en inzicht met non-dualiteit als object); het Pad van Zien (directe realisatie van de leegte); het Pad van Meditatie (verdieping van het begrip van de leegte), en het Pad van Niet-meer-leren (het eigenlijke bereiken van het boeddhaschap). De eerste twee paden zijn die van de bodhisattva, het tweede en derde van de arya-bodhisattvas en op het vijfde pad is de bodhisattva boeddha geworden.

De tien stadia of bhumi's zijn de tien stappen die de bodhisattva doorloopt op weg naar de verlichting.

3) *De acht wereldse dharma's* zijn:
- gehechtheid aan winst, afkeer van verlies
- gehechtheid aan roem, afkeer van een slechte reputatie.
- gehechtheid aan lof, afkeer van kritiek
- gehechtheid aan plezier, afkeer van lijden

(In *Liberation in the palm of your hand* wordt het beschreven als: loss & gain, dishonour & fame, praise & blame, pleasure & pain.)

4) De *Library of Congress* in Washington D.C. is een van de grootste bibliotheken ter wereld. Hier worden onder andere alle Amerikaanse boeken bewaard waarvoor copyright wordt verleend.

5) *'Mo'* is een Tibetaans systeem van waarzeggen door middel van het gooien van dobbelstenen.

6) De drie *'thong pang kunjors'* (de 'altijd bindende factoren') zijn de drie soorten verduisteringen die worden opgeheven bij het bereiken van het Pad van Zien:
- de aangeleerde zienswijze van de vergankelijke aggregaten
- verkeerde morele zelfdiscipline en beoefeningen als de beste beschouwen
- verstorende twijfel.

(Met dank aan Hans van den Boogaerd.)



DE RAAD VAN OUDEREN

Op de laatste dag van de retraiteweek in mei heeft Len Kosse uitgelegd wat de Raad van Ouderen is en welke taken deze heeft binnen Jewel Heart. Ook zijn op die dag twee nieuwe leden van de Raad voorgesteld. Hieronder een weergave van Len's tekst.

Len Kosse



Ik zal proberen iets te vertellen over de Raad van Ouderen, zoals Rimpoche die enkele jaren geleden heeft ingesteld. Waarom heeft Rimpoche de raad van Ouderen ingesteld? Welnu, hij heeft dit gedaan om ervoor te zorgen dat er ook na zijn vertrek een groep mensen zou zijn die in zijn plaats de taak heeft om de zuiverheid van het boeddhisme extra te bewaken. Dat wil zeggen dat we moeten blijven proberen de zuivere essentie van die leer in de geest van Je Tsongkhapa en de open, liberale

manier van lesgeven van Rimpoche, door te geven aan iedereen die in Jewel Heart het boeddhisme wil leren kennen. We willen het boeddhisme blijven benaderen vanuit een oprecht zoekende en kritisch westerse geest, zoals ook Hélène van Hoorn, oprichtster van Jewel Heart, dat altijd heeft gedaan.Dat is geen geringe opgave.
Wij hebben weliswaar de mondelinge overdracht, de transcripten en gelukkig ook de inspiratie van de jaarlijkse bezoeken van Rimpoche ....maar, wij zijn nog beginners in het realiseren van de essentie van het boeddhisme: echte wijsheid, echt mededogen.
De Raad van Ouderen heeft niet de leiding van de organisatie en dat is ook niet nodig. Samen met alle mensen in het bestuur, het DCT, de administratie, de bouw, de huishouding, alle vrijwilligers en alle mensen van de studie-groepen in de vijf steden, proberen we de diverse activiteiten van Jewel Heart zo goed mogelijk te laten verlopen.
Nu is het zo, dat in iedere organisatie van behoorlijke omvang - en dat zijn we denk ik inmiddels wel - er een veelheid is van allerlei meningen en opvattingen.
Mensen hebben het daarom ook wel eens nodig om in vertrouwen met iemand te kunnen praten. Het kan over van alles gaan: of het nu iets te maken heeft met de beoefening van de Dharma of de uitleg daarvan, dingen waar je het moeilijk mee hebt, zoals bepaalde rituelen, of het integreren van de Dharma in een westerse levenswijze.
Daarom heeft Rimpoche de leden van de Raad van Ouderen nog een tweede taak gegeven: die van vertrouwenspersoon. De bedoeling hiervan is een luisterend oor te zijn voor iedereen die daar behoefte aan heeft. Een vertrouwens-persoon heeft dan ook de plicht tot geheimhouding. In samenspraak met elkaar proberen we problemen op te lossen. Vaak is een goed gesprek al voldoende.
De raad van Ouderen moet natuurlijk zelf ook zoveel mogelijk zijn oor te luisteren leggen om op de hoogte te blijven van alles wat er in de Sangha, de Jewel Heart gemeenschap, leeft. Ook kan de Raad van Ouderen bij het bestuur en bij het DCT aan de bel trekken als geconstateerd dat genomen besluiten niet in overeenstemming zijn met de essentie van het boeddhisme of in strijd zijn met de belangen van mensen. Gelukkig is dat nog niet voorgekomen en zal het hopelijk ook niet zo snel gebeuren.

Het opbouwen van een westerse traditie - een boeddhisme met tulpen, zoals de Dalai Lama zegt - zal tijd, geduld, openheid en samenwerking vragen. Daarvoor zullen we met elkaar blijven praten en blijven denken, want we moeten het wel met elkaar doen. Rimpoche noemt dat: ervoor zorgen dat ook de volgende generatie kennis kan nemen van 'boeddhistische spiritualiteit'. Wat wij hier in Jewel Heart proberen te doen, kunnen we niet los zien van alle maatschappelijke gebeurtenissen. Als wij inderdaad voor volgende generaties van nut willen zijn, zullen wij ons daarop moeten bezinnen.
De laatste jaren is er veel tijd en energie gaan zitten in het verbouwen van het pand. Het is nog niet helemaal klaar, maar toch ziet het er al fantastisch uit. Willen wij ons echter op bovengenoemde taken bezinnen, dan is het ook nodig dat we energie gaan steken in het samen zijn, niet alleen maar samen doen, maar ook Samen Zijn!
Van Tarab Tulku hebben we geleerd dat balans in de energie heel belangrijk is. Regelmatig met elkaar te praten, bijvoorbeeld over hoe we Jewel Heart willen opbouwen, hoe we een gezamenlijke visie op een westerse boeddhistische traditie helder kunnen krijgen.
Dat kan op een luchtige manier, het hoeft niet altijd zo serieus te zijn.
Ik wil iedereen daarom van harte uitnodigen om mee te denken en om mee te praten. Wellicht kunnen we een dag uitzoeken, waarin we met elkaar van gedachten wisselen, elkaar beter leren kennen, om zo beter te weten wat we met ons Jewel Heart willen. Meld je bij een van de mensen van de Raad van Ouderen en we zullen proberen mogelijkheden te vinden om dit te realiseren.

Wie zijn de leden van de Raad van Ouderen zijn?
Het zijn mensen die aan de wieg hebben gestaan van Jewel Heart. Vanaf het eerste begin waren zij betrokken bij het wel en wee van de organisatie.
Door Gehlek Rimpoche zijn zij gevraagd zitting te nemen in de Raad. In tegenstelling met andere taken in Jewel Heart zijn de mensen van de Raad benoemd voor het leven. Dat heeft het voordeel dat er minstens één constante factor is, die èn kennis heeft van de geschiedenis van Jewel Heart èn voor een verbinding kan zorgen in de verdere ontwikkeling van de organisatie.
In de toekomst wordt het aantal leden van de raad uitgebreid en aangevuld met mensen die bereid zijn Jewel Heart verder op te stoten in de vaart der Volken! Op dit moment zijn lid:
Marian van der Horst, Marianne de Kok, Ed Houppermans en Len Kosse.
Tot ons grote genoegen heeft Gehlek Rimpoche twee mensen meer gevraagd en wel: Nienke Ravensbergen en Teddy van Hulzen.
Nienke en Teddy zijn misschien niet zo bekend bij een aantal mensen.Door persoonlijke omstandigheden zijn zij een tijd niet actief geweest binnen Jewel Heart, maar ook zij zijn mensen van het eerste uur en we hopen dat we hen weer vaker in ons centrum kunnen zien. Nienke en Teddy, van harte welkom! We zijn heel blij dat jullie onze gelederen komen versterken.

JE LEVEN IN EIGEN HAND
OVER VRIJHEID TOT VERANTWOORDELIJKHEID

Albert Mund

Volgens het boeddhisme zijn we niet overgeleverd aan onze omstandigheden. Sterker nog! We creëren onze eigen realiteit met onze eigen waarnemingen. Aan elk denken en doen gaat juist een moment van vrijheid en keuze vooraf. Dus hebben we de ruimte alle denken en doen te veranderen.

"Dit menselijk bestaan, een grote zeldzaamheid,
moeilijk te verwerven en vluchtig als een bliksemflits,
is waardevoller dan een wensvervullend juweel.
Als je inziet dat wereldse activiteit is als opwervelend kaf,
geef dan je leven zin, dag en nacht.
Ik, een yogi, heb dit beoefend.
Jij die bevrijding zoekt, doe evenzo.

Onzeker is of je na de dood geen lagere wedergeboorte wacht.
Zeker is dat slechts de Drie Juwelen je daarvoor behoeden.
Neem daarom toevlucht als solide basis
en val geen van de toevluchtsvoorschriften af.
Hou rekening met de karmische uitwerking
van positieve en negatieve daden.
Juist handelen is je eigen verantwoordelijkheid.
Ik,een yogi, heb dit beoefend.
Jij die bevrijding zoekt, doe evenzo."

Met dit citaat uit 'Verzen vanuit Innerlijke Ervaring' van Tsongkhapa (verzen 10 en 11) wordt eigenlijk de relatie tussen vrijheid, verantwoordelijkheid en eigen leven bondig weergegeven.

Vrijheid en keuze
Het menselijk bestaan wordt in hoge mate gekenmerkt door de mogelijkheid van het in vrijheid maken van eigen keuzes, zowel op het niveau van denken als van handelen. We kiezen voor een bepaalde religie of levensbeschouwing. We kiezen voor een bepaald beroep of baan. Toch is onze vrijheid niet onbeperkt. Vrijheid wordt beperkt door onze persoonlijke en maatschappelijke context. We worden in een bepaald gezin geboren. De plaats van de geboorte bepaalt de cultuur waarbinnen we opgroeien. Aan het leven is ook ziekte en eindigheid door de dood verbonden. Dus vrijheid heeft een dubbele lading. We beleven onszelf enerzijds als vrij tot het maken van keuzes, maar anderzijds zijn we ook niet vrij door onze binding aan meerdere contexten. Hoe vrij zijn we dan werkelijk?

Vrijheid en verantwoordelijkheid
Op het niveau van ons denken zijn we nader beschouwd eigenlijk volledig vrij. Niets is zo vrij als ons denken, onze geest. Het vermogen tot denken, tot reflectie maakt ons als mens ook uniek in de bestaanswereld, "waardevoller dan een wensvervullend juweel". Onze vrijheid tot denken biedt ons de mogelijkheid los te komen van welke context dan ook, tot het maken van keuzes, tot het nemen van verantwoordelijkheid voor het handelen overeenkomstig gemaakte keuzes. Vrijheid en verantwoordelijkheid liggen dus in elkaars verlengde. Vrijheid biedt gelegenheid tot het maken van keuzes. In het maken van keuzes manifesteert zich het nemen van verantwoordelijkheid.

Verplichtingen en discipline
Het maken van keuzes en het nemen van verantwoordelijkheid brengen ook verplichtingen met zich mee. Verplichtingen hebben een relatie met discipline. Discipline en verplichtingen lijken tegengesteld aan vrijheid. Wanneer discipline en verplichtingen echter verbonden worden met het nemen van verantwoordelijkheid, creëren zij juist vrijheid. Zij scheppen juist de voorwaarden waarop verantwoordelijkheid nemen geconcretiseerd kunnen worden. Als we kiezen voor een specifieke toekomst of voor een bepaald spiritueel pad dan maken inzet en daadkracht die toekomst of dat spiritueel pad juist tot een begaanbare weg.

Karma
Het in vrijheid maken van keuzes en het daarop gebaseerde nemen van verantwoordelijkheid krijgen inhoud door het leggen van verbindingen tussen oorzaken en gevolgen. In de verbindingen tussen oorzaken en gevolgen concretiseren we onze keuzevrijheid en verantwoordelijkheid tot handelen. De begrippen vrijheid, verantwoordelijkheid en vrijheid tot verantwoordelijkheid worden pas betekenisvol wanneer zij verbonden worden met gedrag, met handelen. In die zin kunnen het denken over en het mediteren op vrijheid en



Foto impressie van de zesdaagse lesretraite

De drie hoofdzaken van het pad naar verlichting



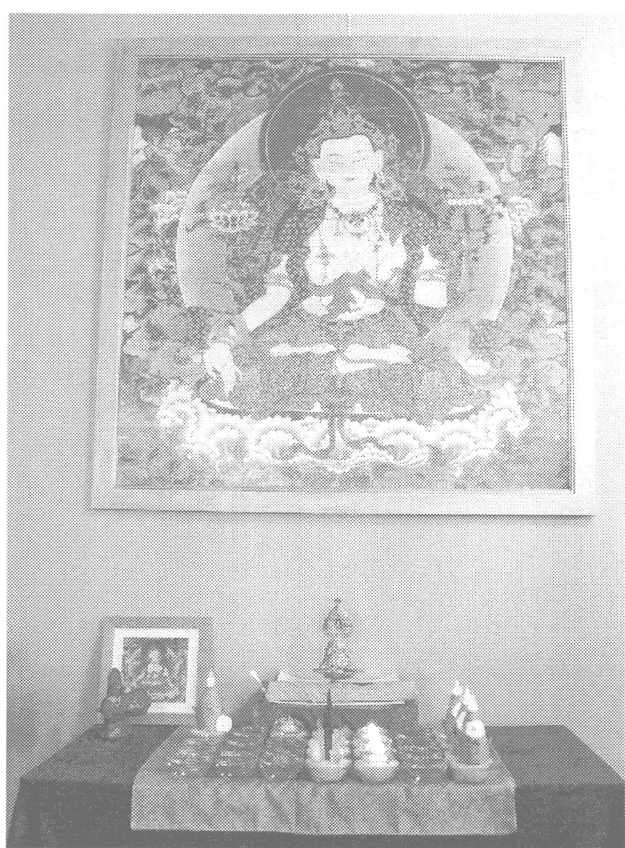
Mei 2005



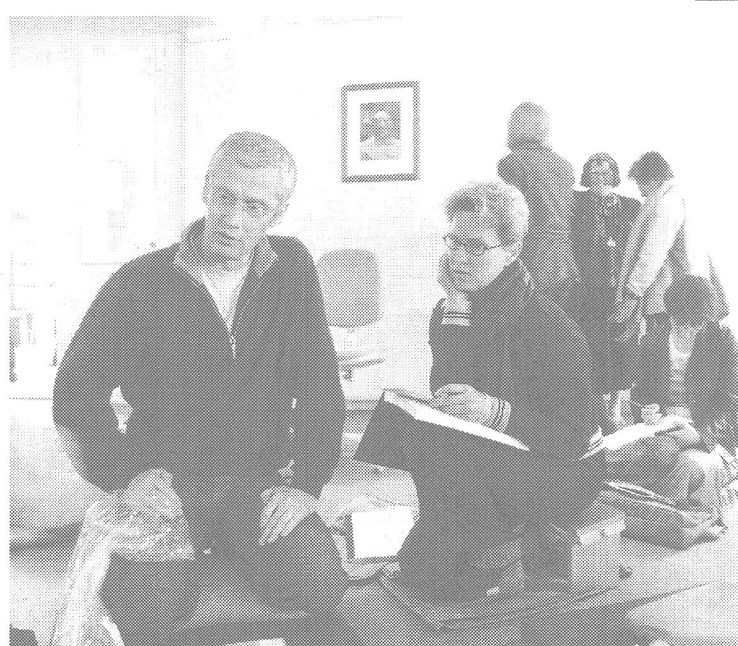




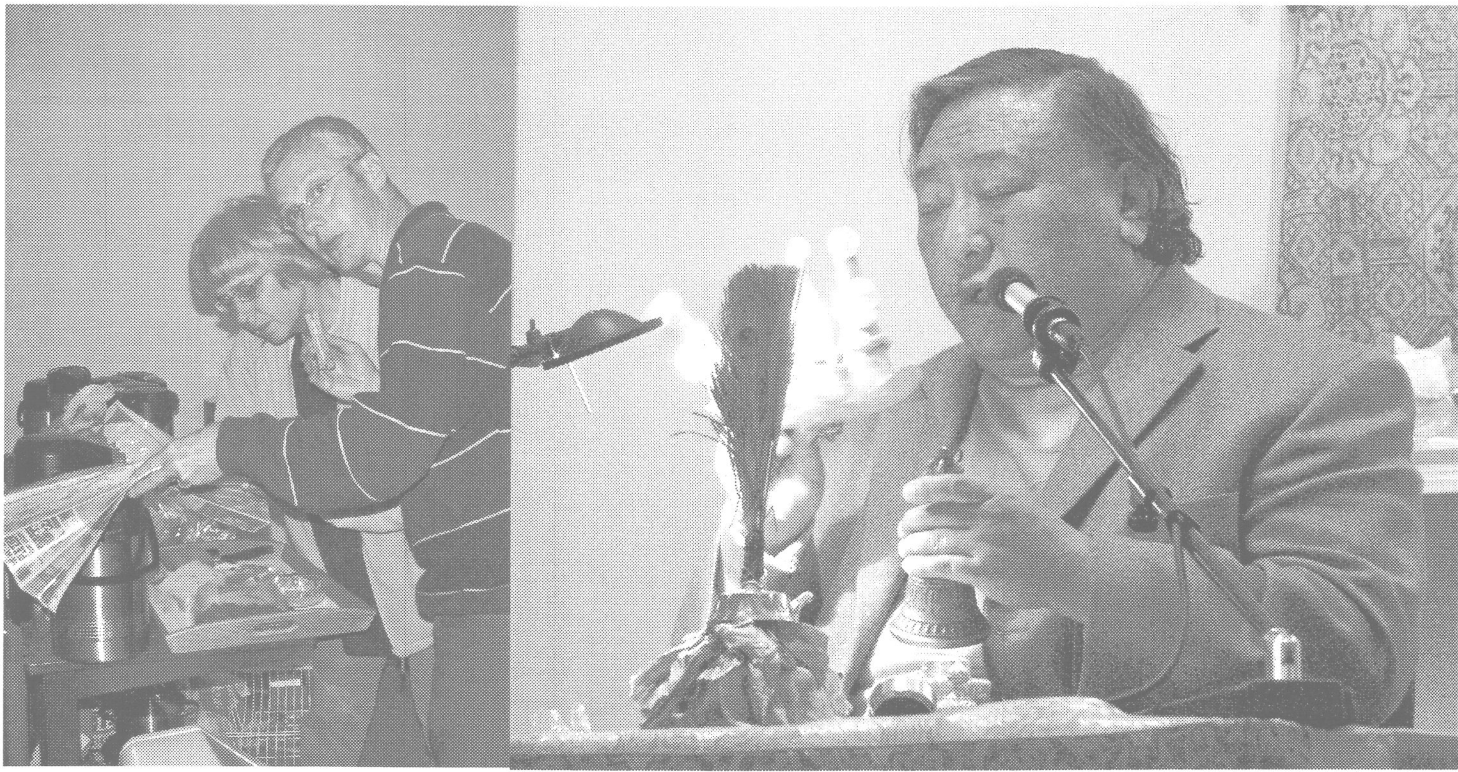














verantwoordelijkheid leiden tot het realiseren van een oorzakelijk verband tussen juist denken en juist handelen en het doorbreken van negatieve gewoontes.
"Hou rekening met de karmische uitwerking van positieve en negatieve daden."

Eigen invloed

Het creëren van positieve oorzaken en juiste omstandigheden kunnen we dus beïnvloeden. Karma vergezelt ons dan wel als een schaduw, maar een schaduw waarop invloed is uit te oefenen door het in het vrijheid nemen van de juiste verantwoordelijkheid. Daarom ben je in staat je leven in eigen hand te nemen.

Vrijheid, verantwoordelijkheid, vrijheid tot verantwoordelijkheid, het zijn belangrijke begrippen in ons denken, in onze spirituele beoefening. Het is ook een thema dat door dichters regelmatig tot onderwerp in hun werk wordt gekozen. J.Slauerhoff is zo'n dichter. In zijn gedicht 'Verlangen' gaat het om vrijheid en de strijd om vrijheid:

Wij wachten daaglijks dat morgen
vrijheid aanbreken moet,
om nooit meer te gaan in 't verborgen
terug - ons licht voorgoed.
Gebeuren zal dit niet,
zomin als een engel daalt
naar streken waar verdriet
tot wanhoop wrang verschraalt.

Niet volgens onze orde:
't geluk wacht zijn eigen tijd
om geboren te worden
binnen de werkelijkheid.

Maar ééns, door levensengte
breekt haar rijk open, wijd...
Wij werden ingewijd
En weten sinds zij ons wenkte
'Ik kom op tijd'.

Bronnen:

Gehlek Rimpoche, Karma, actions and their consequences, Jewel Heart Transcripts, 2004
Hartmut Sagolla, Je leven in eigen hand nemen, Jewel Heart lezing mei 2005
Jewel Heart beoefeningen, recitaties en meditaties
J.Slauerhoff, uit: Cristina Branco canta Slauerhoff, 1999

MINDFULNESS

Paula Boon

Alfred Woll verzorgde op 6 maart 2005 een meditatieve dag waarin hij een praktische handreiking aanbood voor mindfulnessmeditatie en het doel van deze meditatie verbond met ons dagelijks leven.

Waarom mediteren we?

Ons leven is druk, vol stress, en we moeten van allerlei. We worden de hele dag overvoerd met informatie: de krant 's morgens, de radio, het nieuws op de tv.
Je hoeft je huis maar uit te gaan en je ziet allerlei advertenties: wat je allemaal zou kunnen kopen, welke vakanties je zou kunnen boeken. Gesuggereerd wordt bovendien dat we van dat alles gelukkig worden.
Door al dat informatieve en materiele aanbod en het beroep dat van dat aanbod op ons uitgaat, ontstaat rusteloosheid in onze geest. En al deze invloeden stoppen nooit. De geest komt niet tot rust. We geven ons lichaam rust door 's nachts te slapen. Maar onze geest raakt voller en voller. Voor we gaan slapen kijken we nog vaak een film of tv. Als we dan gaan slapen, dromen we veel. Onze geest komt niet tot rust, terwijl het juist heel gezond is om onze geest wel rust te geven. Door rusteloosheid verliezen we het contact met onszelf. We weten vaak zelfs niet wat we voelen. Meditatie heelt en kalmeert, zodat je kunt luisteren naar wat je van binnen beweegt. Je gaat luisteren naar je hart.
We zijn een groot deel van de dag bezig met denken. We houden vast aan het verleden en zijn al bezig met de toekomst. We kunnen bovendien het verleden niet loslaten, we herbeleven conflicten, houden hele dialogen met onszelf en we zijn alweer bezig met wat we zullen doen in de toekomst. We missen hierdoor de realiteit van het 'hier en nu'. Door meditatie leren we dit te stoppen. We leren onze zorgen en ons lijden los te laten. We maken onze geest vrij.
Ons dagelijks leven is zo druk dat we geen tijd hebben voor diepere vragen. Het lijkt op het beeld van een molentje waar een muisje in loopt. Het draait maar door zonder te stoppen. In het westen zijn we over het algemeen ook zeer resultaatgericht. Mediteren is dan ongewoon want we zouden nog van alles moeten doen. Door mediteren leren we ontspannen, niets te doen. We hoeven niets te bereiken en niet productief te zijn. Meditatie is dus een krachtige manier om in contact te komen met jezelf en jezelf te veranderen. Het is een manier om in balans te komen en te blijven, om in contact te komen met de zuiverheid en schoonheid van het leven.

Hoe mediteren we?

De bedoeling is dat we stoppen met het voeden van onze

geest met allerlei indrukken. Onze geest wordt daardoor helderder. Al na een uur mediteren wordt onze geest kalmer. Na twee à drie uur mediteren wordt onze geest nog rustiger. Als we een dag mediteren voel je wat meditatie echt kan doen.

Houding

We brengen eerst ons lichaam tot rust. Onze houding moet zo zijn dat ons lichaam ontspant. In het oosten, waar meditatie vandaan komt, zijn geen stoelen en mediteert men op de grond. We zijn hier niet zo aan gewend. Mediteren op een stoel kan ook. Als je op de grond zit, zijn er de volgende aanbevelingen:
Leg de benen zodanig op de grond, dat er geen spanning of pijn is. Leg eventueel iets onder de knieën om deze te steunen. De armen en schouders ontspannen. Handen in de schoot of iets hoger bij de navel of op de knieën. Het maakt niet zo veel uit, als ze maar ontspannen zijn. De rug recht! Een rechte rug geeft een signaal af van alert zijn. Van een rechte rug wordt je ook minder moe. Als je op een stoel zit, hang dan niet tegen de rugleuning, maar houd je rug recht. Het ideaal is om ontspannen te zitten met een rechte rug. Als je je hoofd aan de haren op je kruin omhoog zou trekken, heb je de juiste houding van hoofd, nek en rug. Houd je ogen half gesloten of iets meer gesloten. Half gesloten ogen kunnen je afleiden. Dichte ogen kunnen je slaperig maken. Houd je kaken los en zet je tanden niet op elkaar. Zit fysiek zo ontspannen mogelijk. Zit geestelijk zo alert mogelijk.

Gereedschap: de adem

Als we mediteren, houden we onze geest niet langer bezig. We stappen uit het denken over de toekomst en het verleden. We blijven in het hier en nu. Dat is het hele advies. We merken op wat er gebeurt en laten alles voor wat het is. Loslaten, loslaten, loslaten. We zijn daar niet aan gewend. Er komen voortdurend gedachten op. We hebben dus gereedschap nodig. Dat gereedschap is onze adem, het proces van de ademhaling. De adem is een deel van onszelf en we hebben het altijd bij ons. Onze ademhaling kent een zekere dynamiek. We maken contact met de adem, we houden ons eraan vast en daardoor zijn we in het hier en nu. We observeren hoe de adem instroomt en uitstroomt. Hoe meer we bij die ademhaling blijven, hoe aandachtiger we blijven.
Traditioneel gezien zijn er twee plaatsen in het lichaam waar we de adem kunnen observeren:
-Bij de neus en bovenlip, waar je de lucht kunt voelen.
-Bij de buik, die omhoog komt en weer neer gaat.
Tussen deze twee punten maak je een keuze. Daar blijf je ook bij. Je observeert de kleinste details.
In, uit, rust.
Maar je raakt in gedachten. Dit is gewoon en vindt plaats bij iedereen. Maak je er dus geen zorgen over. Heb er geen oordeel over. Het is niet slecht. Herken het als een reflectie van je dagelijks leven. Realiseer je dat je nu geen interesse hebt in gedachten en ga terug naar de adem. Adem de eerste 5 minuten een klein beetje sneller dan normaal. Adem de volgende 5 minuten een beetje langzamer en dieper dan normaal. Zoek nu je natuurlijke adem.
Het is goed om meditatiesessies af te wisselen met loopmeditatie.

Water

Als je een glas troebel water laat staan, dan zakt het vuil na verloop van tijd naar de bodem, het water wordt helder. Dat is het beeld van onze geest die door meditatie helderder wordt. Roer je met je vinger in het glas, dan wordt het water weer troebel en duurt het even voor het vuil weer zakt en het water helder wordt. Als we pauze hebben en je gaat staan praten, dan is het alsof je met je vinger door het glas roert. Meditatie is als het stille water, om rust te bewaren. Als je echt tot rust wil komen, roer dan niet in het glas. Bewaar de stilte, houd de focus bij jezelf, vermijd afleiding. We kunnen dit half half doen, of helemaal. Soms hebben we het gevoel dat het onbeleefd is om in gezelschap niet te praten. Toch kunnen we leren observeren hoe dat is en hoe dat werkt.

Hindernissen

Er zijn twee hindernissen waar we bij meditatie mee te maken krijgen:
1)De geest is overactief, opgewonden, er zijn veel gedachten.
2)De geest is te relaxed, slaperig, duf.
Het is belangrijk die hindernissen te herkennen en tegenkrachten toe te passen.
Ad 1: Blijf dicht bij de adem. Breng de adem omlaag. Ga steeds als je afgeleid bent, terug naar de adem. De geest zal dan vanzelf kalmeren.
Ad 2: Breng meer interesse in. We proberen de geest wat alerter, helderder en scherper te maken. Ga ook je lichaam langs, ga goed rechtop zitten, houd je ogen open, doe een paar diepe ademhalingen.
Tijdens de meditatie sta je als een wachter bij de deur: je merkt onmiddellijk op wanneer de geest te opgewonden of te sloom is en je past direct de tegenkrachten toe.

Steunpunt

De adem is een steunpunt voor onze aandacht. Als je de trap afloopt heb je een leuning als steunpunt. In meditatie is dat de adem. Er zijn echter ook andere steunpunten om je aandacht op gericht te houden. Tijdens loopmeditatie is het het observeren

van het proces van het lopen. In Japan wordt eten gezien als een meditatieve oefening. Men houdt theeceremonies en eet gezamenlijk. Bewust, helder en aandachtig pakt men een kom, schept eten op, zet het neer, eet. Op een meditatiedag doen wij dat ook. Je bent je bewust van en hebt aandacht voor het eten en de smaak. Je geniet er meer van, je verheugt je erover.

Vakantie

In meditatie heeft je geest vakantie. Er valt niets te bereiken. Je laat alles van het verleden los. Je hoeft niets te plannen voor de toekomst. We zijn bij wat er nu is, op dit moment. Er zijn gedachten, maak je er geen zorgen over. Volg ze niet, houd ze niet in stand dan verdwijnen ze vanzelf. Observeer ze en laat ze gaan. Je hoeft ze niet weg te drukken maar ook niet vast te houden. Je hebt de vrijheid om ze te negeren en te laten gaan. Dus ontspan, laat gaan, heb geen verwachtingen. We zitten, we zijn in het nu. We observeren de adem: in, uit. Met elke adem ontspan je. Met elke adem blijf je in het heden.

Ruimte

De adem is een gereedschap. Als je wat meer vertrouwd bent met in het hier en nu zijn, dan kun je de aandacht voor de adem wat loslaten. Als de geest rustiger is, laat dan de aandacht voor de adem wat los. Blijf in het hier en nu en niet in de toekomst of in het verleden. Als je de aandacht voor de adem wat loslaat, kom je wat meer in de ruimte. Je kunt ook de geluiden observeren. Dit heeft echter het gevaar dat je er in meegaat. Je kunt je gaan afvragen: wie maakte dat geluid?
Als je de aandacht voor de adem wat loslaat, dan word je je bewust van de stilte en harmonie om je heen, daarin kun je rusten. Deze beweging is meer open, ruimtelijk, je rijdt mee op de adem, naar buiten. Als je teveel afgeleid wordt, keer dan terug naar de adem. Je adem blijft het ankerpunt, altijd. Je kunt de adem alleen min of meer loslaten.

Afsluiten

Terwijl je mediteert, observeer je hoe je geest is. Is hij kalm of onrustig?
Hoe was je geest vanmorgen? Zie je verschil?
Je kunt je bezigheden met aandacht doen en niet al naar het einde van je bezigheden verlangen. Het is een grote gift in het leven om te kunnen stoppen, ook in het dagelijks leven, 's avonds even 5 minuten gaan zitten en de adem volgen. In het hier en nu zijn. Angsten loslaten. In contact zijn met jezelf. Weten wat je wil en wat je niet wil. Jezelf kunnen veranderen. Beter in evenwicht zijn. Dat geeft kwaliteit aan leven.

DE BOEKENTAFEL



NIEUW UITGEKOMEN DHARMABOEKEN

In deze nieuwe rubriek zullen boeddhistische boeken gepresenteerd worden die een mooie aanvulling kunnen vormen op de lessen van onze leraar Gehlek Rimpoche. Het doel is de lezer te enthousiasmeren, en te laten zien dat er een enorm breed scala aan boeken op de markt is waarmee je je kennis kunt verdiepen. Het gaat hier uitsluitend om nieuw uitgekomen boeken, die onze aandacht trokken. De redactie pretendeert niet alle boeken te kunnen lezen en beoordelen. Beschrijvingen zijn derhalve voornamelijk afkomstig van de uitgever.

Nederlandstalig

Lama Thubten Yeshe
Zo word je de Boeddha van Mededogen*/**
Tantrische mahamoedra voor het dagelijks leven
Maitreya Uitgeverij, www.maitreya.nl/uitgeverij.html
202 pag., ca. € 21,50
Een complete meditatie-retraite van een van de pioniers van het boeddhisme in het westen. Lama Yeshe leidt de lezers door de tantrische beoefening van Avalokiteshvara, de Boeddha van Mededogen.

Hij baseert zijn instructies op een tekst die geschreven is door de XIVe Dalai Lama toen hij negentien jaar oud was. Lama Yeshe benadukt hierin de Mahamoedra, de leegte van onze eigen geest, en ontmythologiseert deze esoterische technieken. Hij laat zien wat ze in werkelijkheid zijn: een hoog ontwikkelde vorm van psychologie. "Leegte is een gelukzalige ervaring, zoals nectar. Leegte is geen religieuze trip of mythologie, het is wetenschappelijke realiteit. Als je de leegte realiseert verdwijnen alle egoconcepten. Je wordt automatisch bevrijd en ervaart altijddurende gelukzaligheid... Ik spreek niet over dingen die je niet kunt ontwikkelen; tantra past uitstekend bij de geraffineerde en technische westerse geest."

Joseph Goldstein
Vipassana**
Inzichtmeditatie als pad tot bevrijding
Uitgeverij Asoka, www.asoka.nl
245 pag., ca. € 15,50
In vipassana- of inzichtmeditatie staat de beoefening van zuivere aandacht centraal. Dit boek is de vrucht van meer dan twintig jaar begeleiding van inzichtmeditatie-retraites. Er komt een zeer breed scala van thema's en onderwerpen aan bod, die herhaaldelijk aangedragen werden door de mediterenden zelf - zowel door beginners als door meer ervaren beoefenaars. De auteur geeft gedetailleerde en op de praktijk gerichte instructies, waarbij de nadruk vooral ligt op het ontwikkelen en trainen van opmerkzaamheid en het gewaar-zijn van alles wat zich in lichaam en geest voordoet. Het boek bestaat uit ruim zestig korte hoofdstukken, die niet in een bepaalde volgorde gelezen hoeven te worden. Ieder hoofdstuk staat op zich en behandelt op een heldere manier specifieke aspecten van boeddhistische inzichtmeditatie.

Geshe Sonam Gyaltsen
Toevlucht**
Een veilige richting nemen in het Tibetaans boeddhisme
Maitreya Uitgeverij, www.maitreya.nl/uitgeverij.html
170 pag., ca. € 21,50
Dit boek biedt een duidelijk overzicht van de thema's: Wat houdt toevlucht in? Wat zijn de Drie Juwelen: Boeddha, Dharma en Sangha? Wat zijn de consequenties als ik toevlucht neem? Voor boeddhisten die al langer bezig zijn, biedt het boek een uitstekende mogelijkheid om hun toevlucht te verdiepen: Hoe kan ik mijn vertrouwen vergroten? Wat zijn de kwaliteiten van Boeddha, Dharma en Sangha? Hoe kan ik ondersceid maken tussen de Drie Juwelen van toevlucht? In de laatste twee hoofdstukken is een uitleg te vinden van zowel een dagelijkse beoefening als van een verdieping tijdens retraite. Ook voor andere Lamrim-meditaties en retraites zijn deze aanwijzingen behulpzaam.

Jan Thornhill
Het angsthaasje
Een Jataka-verhaal uit India
Uitgeverij Asoka, www.asoka.nl
32 pag., ca. € 12,50
In een groot bos van mangobomen en palmen woont een haasje dat piekert over van alles en nog wat. Een echt angsthaasje. Op een dag ligt hij op zijn lievelingsplekje onder de grootste mangoboom te soezen en te piekeren... Dan valt er een mango uit de boom, vlak achter hem, op een verdroogd palmblad. Door het krakende geluid denkt het haasje dat er een aardbeving is en slaat op de vlucht. Alle hazen volgen hem op zijn vlucht, en alle wilde zwijnen uit het struikgewas, en alle herten uit het moerasland, en alle tijgers uit het woud, en alle neushoorns uit het kreupelbos, tot de reusachtige groep van duizenden en duizenden vluchtende dieren op de grote open vlakte komt. Daar houdt een jonge, wijze leeuw hen staande. Met het angsthaasje op zijn rug gaat de leeuw de weg terug naar de plek van de vermeende aardbeving, terwijl de andere dieren in bange afwachting op de vlakte achterblijven...
Het angsthaasje is een naverteld Jataka-verhaal uit India. Jataka-verhalen zijn verhalen over de vorige levens van de Boeddha. Ze zijn te vergelijken met fabels en worden al meer dan 2500 jaar gebruikt om te leren over delen, medeleven en wijsheid. De vertelling wordt opgefleurd met eenvoudige, kleurrijke illustraties die samenhangen met de tekst, waardoor zowel de (voor)lezers als de luisteraar(tje) s steeds opnieuw meegesleept zullen worden in het ritme van beelden en woorden.

Duitstalig

Christian T. Kohl
Buddhismus und Quantenphysik
Die Wirklichkeitsbegriffe Nagarjunas und der Quantenphysik
Windpferd, www.windpferd.de
340 pag., ca. € 12,90
Christian Kohl, die goed bekend is met zowel de kwantumfysica als de Oosterse filosofie, combineert deze twee benaderingen van de werkelijkheid, om hiermee het begrip bij de lezer te vergroten. Ook Nils Bohr probeerde eerder al te verwoorden dat met de kwantumtheorie en haar inzichten in het wezen van de fysische werkelijkheid een brug wordt geslagen naar het denken van de Oosterse filosofie. Andere vooraanstaande fysici stootten ook al op het feit dat de traditionele Westerse filosofie tekortschiet in het omgaan met de uitdagingen waarvoor wij ons gesteld zien door deze visie van de dubbele natuur van de werkelijkheid.
In de kwantumfysica kent men het idee van de complementariteit: voor iedere beschrijving van de

werkelijkheid bestaat een complementaire beschrijving. De waarnemer is niet te scheiden van het waargenomene en is verantwoordelijk voor hetgeen hij waarneemt. Kohl wijst erop dat de Indiase wijsgeer Nagarjuna al waarschuwde voor het gevaar van extreme zienswijzen, aangezien die een belemmering vormen voor de open visie op de werkelijkheid die nodig is om er een beter begrip van te krijgen.

Engelstalig

Tsong-kha-pa
Lam Rim Chen Mo*/**
The great treatise on the stages of the path to enlightenment
Snow Lion, www.SnowLionPub.com
Deel 1: 434 pag., ca. $ 29,95
Deel 2: 288 pag., ca. $ 29,95
Deel 3: 448 pag., ca. $ 39,95
Eindelijk is de serie compleet! De drie delen van de originele teksten van Lama Tsongkhapa's Lamrim Chenmo zijn nu allemaal beschikbaar in het Engels! De Lamrim Chenmo is een van de meest schitterende juwelen in de schatkist van heilige literatuur van de wereld. De auteur, die leefde van 1357 tot 1491 en grondlegger was van de Gelugpa-traditie, voltooide dit meesterwerk in 1402 en al snel werd het een van de meest bekende werken voor spirituele beoefening en filosofie in de wereld van het Tibetaans boeddhisme.
Het eerste deel beslaat de voorbereidende beoefeningen voor het ontwikkelen van de verlichtingsgeest (bodhicitta). Het tweede deel legt uit hoe je je kunt oefenen in de zes perfecties, voor het ontwikkelen van compassie. Onmisbaar voor iedere student die de dharma in de praktijk wil brengen. Het derde deel geeft een presentatie van de twee belangrijkste onderwerpen van de Lamrim Chenmo: meditatieve sereniteit (shamatha) en inzicht in de ware aard van de realiteit (vipasyana).

Jamgon Kongtrul
The Great Path of Awakening
The classic guide to lojong, a Tibetan Buddhist practice for cultivating the heart of compassion
Shambhala, www.shambhala.com
128 pag., ca. $ 14,95
Dit boek kwam oorspronkelijk uit in 1987 en was toen een van de eerste boeken die de Lojong introduceerden bij een westers (Engelstalig) publiek. Sindsdien zijn er prachtige boeken uitgekomen over dit onderwerp, waaronder 'Training the Mind' van Chögyam Trungpa and 'Start Where You Are' van Pema Chödrön. Maar toch is het nog steeds de moeite waard om terug te gaan naar deze simpele en effectieve presentatie van de 7-punts training van de geest. Het boek bevat alles wat je nodig hebt om een hart vol compassie te ontwikkelen bij je activiteiten. Deze uitgave bevat ook een heldere, nieuwe Engelse vertaling van de basistekst door het Nalanda Translation Committee.

Thich Nhat Hanh
Peace Begins Here
Palestinians and Israelis listening to each other
Parallax Press, www.parallax.org
180 pag., ca. $ 14,00
Met dit lang lopende project voor Israeli's en Palestijnen laat de Vietnamese monnik Thich Nhat Hanh, ooit genomineerd voor de Nobelprijs, zien hoe een waarlijk vredesproces niet gebaseerd moet zijn op politieke, maar op spirituele kracht. Vrede in jezelf is de basis voor vrede in het gezin, de maatschappij en het land. Het boek geeft praktische manieren om met sterke emoties en misvattingen om te gaan. Het is rijk aan verhalen van Israeli's en Palestijnen, evenals voorbeelden uit Thich Nhat Hanh's eigen leven, zoals zijn geweldloze acties tijdens en na de oorlog in Vietnam.

Tad Wise, Robert Beer, David A. Carter
Tibetan Buddhist Altars
A pop-up gallery of traditional art & wisdom
New World Library, www.newworldlibrary.com
ca. $ 21,95
In dit unieke boek zitten uitvouwbare altaren van vijf belangrijke meditatieboeddha's: Shakyamuni Buddha, Avalokiteshvara, Groene Tara, Manjushri en de Medicijnboeddha. Buiten de afbeeldingen bevat het ook de mantra's en een korte beschrijving. Een handig boek om overal mee naar toe te nemen.

Let op: *De hier vermelde prijzen zijn afkomstig van de uitgeverijen; in de boekhandel zou de prijs enigszins kunnen verschillen (zeker bij buitenlandse boeken, die nog geïmporteerd moeten worden en geen vaste prijzen hebben).*
** Deze boeken zijn verkrijgbaar bij de boekenservice van Jewel Heart. Aangezien in deze rubriek enkel recent uitgekomen boeken behandeld worden, zullen deze niet zo vaak op voorraad zijn bij Jewel Heart. De boekenverkoopservice probeert studenten van Jewel Heart van dienst te zijn door een beperkt aantal boeken aan te bieden die voor zo veel mogelijk mensen relevant zijn. Men pretendeert ook geen professionele boekhandel te zijn.*
***Boekhandel Maitreya in Emst (0578-661450) heeft een uitgebreide hoeveelheid dharma-boeken op voorraad - de gemarkeerde boeken zijn er in ieder geval leverbaar. Boeken kunnen op rekening toegestuurd worden; tot 1 juli hoef je voor boeken van de Maitreya uitgeverij geen portokosten te betalen.*

HUISVESTING

VERBOUWEN EN DHARMA

Karin Wilbrink

Het is inmiddels een jaar geleden dat we het nieuwe pand aan de Hatertseveldweg hebben gekocht. Vorig jaar juni kon het plannen maken beginnen. Na een aantal gesprekken met betrokkenen in de organisatie (bestuur, DCT, werkgroep huishouding, secretariaat etc.) kwam er een verbouwingsplan bovendrijven. Dat plan kon opgedeeld worden in een aantal tijdfasen. Als eerste stond ons de klus te wachten een gedeelte van het pand zodanig te verbouwen, dat er in september weer gestart kon worden met studiegroepen.

Dat betekende: 3 groepsruimten, een ruimte voor het secretariaat, een provisorische keuken, een garderobe, een kantine, een ruimte voor de bibliotheek, de winkel en toiletten. Gedurende drie zomermaanden is er verschrikkelijk hard gewerkt door een vaste groep vrijwilligers en verleenden vele Jewel Heartleden in die tijd hand- en spandiensten. Sommigen kwamen af en toe, anderen een week en weer anderen bleven de hele zomer. De sfeer onderling was geweldig en er groeide een band tussen de vele harde werk(st)ers. Er werd natuurlijk veel werk verzet, veel gelachen, samen gegeten en tussendoor gepraat over ditjes en datjes.. En omdat samenwerking ook beoefenen betekent, kwamen natuurlijk ook allerlei dharma onderwerpen aan de orde. het gezamenlijk intensief bouwen, schilderen en plannen maken, leverde uiteraard veel gesprekstof op. Er waren meevallers, maar ook even zoveel tegenvallers en misverstanden, kortom, Samsara in een notendop. We kwamen onszelf en de andere klussers behoorlijk tegen, keer op keer. Door het enthousiasme, de grote inzet en een stevige dosis doorzettingsvermogen lukte het om ons centrum zo ver klaar te hebben, dat in september het studieprogramma van start kon gaan. En het resultaat mocht er wezen!

Het centrum groeit

Tijd om op onze lauweren te rusten was er nauwelijks: het najaarsbezoek van Gehlek Rimpoche stond alweer voor de deur! En daarmee de volgende 'deadline': De (halve) grote zaal moest dan klaar zijn, geschilderd en ingericht. En ook dat lukte wonderwel dankzij de grote inzet van vrijwillig(st) ers en gulle giften (via onze 'liste de mariage'). Tijdens het bezoek van Rimpoche konden we genieten van het gedane werk.

Ook gedurende de wintermaanden is een groep noeste werk(st)ers gestaag verdergegaan met de verbouwing. Er stond ons namelijk weer een nieuw doel voor ogen: de grote zaal twee keer zo groot maken door de tussenmuur eruit te slopen. Dat leverde in eerste instantie een hoop puin en stof op (tot groot verdriet van de schoonmakers). Als klap op de vuurpijl is een deel van de grote zaal verhoogd, door een groot gat in het plafond te maken en er een glaskoepel op te bouwen. Hierdoor zal er over een tijd zonlicht de grote zaal instromen en heeft de mooie thangka van de overleveringslijn een centrale plek gekregen. Dankzij de 'sfeergroep' konden we genieten van een heel sfeervolle zaal en dankzij onze 'geluidsmensen' hebben we de lessen van Rimpoche uitstekend kunnen volgen.

We gaan door

Maar ook nu zal het bijltje er niet bij neergegooid worden. De komende tijd zal er steeds op woensdag (soms op maandag en dinsdag) verder gewerkt worden aan de vervolmaking van de begane grond van ons centrum. Iedereen die wil komen helpen is dan van harte welkom! Vanaf september zal er gedurende zo'n drie maanden weer continu van maandag tot en met donderdag van 9 tot 17 uur geklust worden. Heb je zin om de gelederen te versterken (af en toe een dag kan ook) kom dan op genoemde dagen en tijden naar ons centrum. Informatie inwinnen kan bij Harry Rijken of Ron Twisk.

Zelfreflexie

Tijdens een gezamenlijk etentje heeft een aantal Jewel Heartleden met elkaar van gedachten gewisseld over hun betrokkenheid bij de verbouwing

van het Jewel Heart centrum.
Een aantal vragen welke we onszelf stelden, waren: Waarom zijn we zo betrokken bij de verbouwing van het Jewel Heart pand? Waarom zijn we zo gek om, soms maandenlang, onszelf in te zetten voor het realiseren van een boeddhistisch centrum? Wat bezielt ons? En: Wat heeft het ons persoonlijk opgeleverd? Welke valkuilen zijn we in onszelf tegengekomen?

Motivatie

Voor allen geldt dat we ons duidelijk bij Jewel Heart thuis voelen: ' Het voelt goed, ik heb mijn plek gevonden.' En iemand omschreef het als een 'warm bad', waarin hij terecht was gekomen. De verbouwing zelf kwam voor sommigen precies op het goede moment in hun leven. Er was tijd, het leek een goede invulling. Iemand zei:'Ik ben geen bidmonnik, maar meer een werkmonnik.' Voor enkelen is het doen van vrijwilligerswerk naast het werken voor geld vanzelfsprekend. Het is een vast onderdeel van hun leven geworden: 'Dit is een gelegenheid om mijn talent in te kunnen zetten voor de gemeenschap en iets te kunnen doen voor de toekomst en daarbij positief karma op te bouwen. Het is fijn iets moois en belangrijks te creëren voor vele mensen na ons.' Ook zei iemand het als prettig te ervaren nu iets terug te kunnen doen voor al hetgeen andere vrijwilligers voor haar hebben gedaan in het verleden. Grappig is dat motivatie, ego en verantwoordelijkheidsgevoel vaak door elkaar heen lopen en het dan moeilijk te zien is wat wat is. Een leuke puzzel voor boeddhistische vrijwilligers.
Wat die avond sterk naar voren kwam in het gesprek, was het verlangen het Boeddhisme een stevige plek in onze samenleving te willen geven: 'Tot nu toe zit het boeddhisme nog teveel in een hoekje van onze maatschappij. Het is belangrijk om boeddhistische leraren een goede plek te geven om dharmalessen te kunnen geven. Niet alleen nu, maar ook in de toekomst voor volgende generaties.' En: 'Door je zo in te zetten voor het realiseren van een boeddhistisch centrum, zet je voor jezelf het boeddhisme ook in het centrum van je eigen leven en is het niet iets dat er een beetje bijhangt'.

Gevoeligheden

Soms was het moeilijk om de juiste balans te vinden tussen privé, werk en de verbouwing van Jewel Heart. Hoewel het werken aan het centrum ook gezien kan worden als beoefening, blijft het toch belangrijk ook andere vormen van beoefening te kunnen blijven doen. Misschien is dat wel eens ondergesneeuwd geraakt in de afgelopen tijd.
Iemand merkte op dat het thuis klussen veel meer energie kost dan het klussen bij Jewel Heart, omdat thuis de innerlijke dialoog veel sterker is: 'Ik ben dan teveel bezig met vragen in mezelf.'
Vaak komen ego en gehechtheid om de hoek kijken: 'Ik ga bijvoorbeeld in mijn gedachten me het gebouw teveel toeëigenen. Maar het is niet mijn gebouw, omdat ik er zoveel aan gewerkt heb.' Ieder heeft op een eigen manier een band met het centrum. Dus anderen mogen zich er ook mee bemoeien (en dat doen ze ook!). Ook de gevoeligheid voor het krijgen van complimenten en daar niet mee om weten te gaan heeft stof tot nadenken gegeven. En ook het opkomen van gevoelens van wrok als iemand zijn/haar verantwoordelijkheid niet neemt kunnen danig in de weg gaan zitten. Hoe ga je daar op een goeie manier mee om? En hoe laat je de verantwoordelijkheid daar waar ie hoort?

Lessen

De kracht van de sangha is tijdens het verbouwen duidelijk gevoeld. Lovende woorden zijn er voor de prettige sfeer en de aangename omgeving. Er zijn regelmatig antwoorden gekomen op spirituele vragen. We hebben onszelf en de anderen beter leren kennen: 'Door de werkzaamheden heen heb ik gezien dat er vaak nog iets onder ligt.' 'Steeds weer kwam ik de ander tegen en daarin ook mezelf'. 'Conflicten worden goed opgelost, er wordt écht naar gekeken'. 'Ik herken mezelf in de ander, bijvoorbeeld in het boos worden' etc.
Het is trouwens al een hele klus om met al die vrijwilligers om te gaan, met al hun ego's. En ook om te luisteren naar iedereen en informatie te delen. Echt samen werken, iedereen erbij betrekken, anderen motiveren, nieuwkomers verwelkomen, conflicten oplossen etc. zijn allemaal zaken waar we ons in hebben kunnen leren bekwamen tijdens het klussen met anderen. Dat is het persoonlijke profijt dat er is geweest: 'Ik heb geleerd in een groep te werken, geleerd los te laten, anderen ook aan bod te laten komen.' 'Mijn ego wordt minder geëntertained, het is ruimer geworden in mijn hoofd, ik ben minder star.' 'Het werkt prettig met mensen waarbij het ego niet zo centraal staat.' 'Ik heb gezien dat klagen je in een spiraal omlaag brengt.' 'Er zijn kwaliteiten naar voren gekomen, waarvan ik niet wist dat ik ze in me had.' 'Ik vind het fijn kwaliteiten naar buiten te halen bij mensen.'
Door het samen klussen hebben we elkaar goed leren kennen, ook elkaars gewoonten en (eigen) aardigheden. Er is een band gegroeid tussen de vrijwilligers onderling en met het centrum: 'Ik had dit voor geen goud willen missen!' 'Woensdag is de beste dag van de week, s 'avonds ben ik moe, maar voldaan!.' 'Die drie zomermaanden, dat was de mooiste tijd!, onbevangen, bevlogen!'
Het is verbazingwekkend wat door vrijwilligers voor elkaar is gekregen, zonder noemenswaardige ruzie. Terwijl de plannen toch telkens weer wijzigden.

Steeds was er weer overleg en werden de plannen aangepast. Op die manier groeide het pand organisch.

Bovenstaande is een beknopte weergave van een intiem bijeenzijn van een aantal zeer betrokken vrijwilligers. De avond was vrolijk, soms ontroerend en getuigend van kameraadschap. We zijn vast van plan onze betrokkenheid bij Jewel Heart voort te zetten.





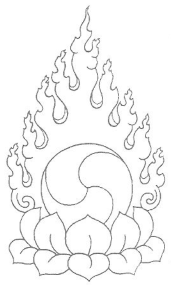












JEWEL HEART NIEUWSBRIEF

Jaargang 15 nummer 3 september 2005

Themanummer: Boeddhisme en gezondheid

Marian van de Horst

Medicijn Boeddha



JEWEL HEART

De spiritueel leider is
Gehlek Rimpoche.

Colofon

Redactie:
Phill van Andel
Elly van Doorn
Inge Eijkhout
Albert Mund
Karin Wilbrink

Oplage: 300

De nieuwsbrief verschijnt
4 x per jaar en is een uitgave van:
Jewel Heart,
Boeddhistische Studie en Meditatie,
Hatertseveldweg 284
6532 XX Nijmegen.

Inlichtingen: 024 3226985

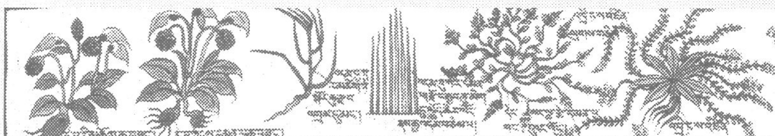
E-mail:
Kopij en reacties Nieuwsbrief naar:
nieuwsbrief@jewelheart.nl
Algemene correspondentie naar:
secretariaat@jewelheart.nl
Website :www.jewelheart.nl
Gironummer 5712289
Abonnement : € 10 per jaar
Losse nummers : € 3
Advertenties: informatie
op te vragen via
nieuwsbrief@jewelheart.nl

Sluitingsdata kopij:
7 november 2005

Jewel Heart houdt zich bezig
met studie en scholing in het
mahayana-boeddhisme.
Het is een organisatie
zonder winstoogmerk.

REDACTIONEEL

Een goede gezondheid is een groot goed. Maar wat is een goede gezondheid?
Er zijn immers meerdere soorten van gezondheid. Dit themanummer van de Nieuwsbrief van Jewel Heart bevat bijdragen over ziekte en gezondheid vanuit boeddhistisch perspectief.
Beschouwingen en persoonlijke ervaringen komen beide aan de orde. Onze leraar Gehlek Rimpoche omschrijft opvattingen over ziekte en genezing, gebaseerd op de Bodhisattvacharyavatara. Andere belangwekkende bijdragen bieden een breed zicht op mogelijkheden voor behandeling van problemen. Twee leden van Jewel Heart leveren een indrukwekkende bijdrage vanuit hun persoonlijke leven. Kortom, veel stof tot nadenken en misschien tot naleven.



Foto's van Gehlek Rimpoche

In een handzaam boekje dat ook geschikt is om op je altaar te zetten.

Vanaf heden verkrijgbaar in onze boekwinkel
€ 10,--

Ziekte en genezing
Gehlek Rimpoche

Vertaling en bewerking: Karin Wilbrink

Moge ik de dokter zijn en het medicijn,
En moge ik de verpleger zijn
Voor alle zieke wezens in deze wereld
Totdat eenieder is genezen.

Bodhisattvacharyavatara, hfdst. 3, vers 8:
Toewijding voor genezing



Mensen worden niet alleen ziek door de gebruikelijke lichamelijke en geestelijke ziekten; daar buiten kennen we ook spirituele ziekten. Kwaadheid, gehechtheid, haat etc. zijn ziekten die ons spiritueel verzwakken; ze doden ons spirituele leven en vernietigen ons spirituele pad. Evenzo kunnen we zien dat ook onze leefomgeving genezing nodig heeft. We leven in gedegenereerde tijden, waarin de leefomgeving onzuiver is en vol gifstoffen. We zien vergiftigingen van de elementen water, aarde, lucht en zelfs vuur. Een duidelijk voorbeeld daarvan zijn heftige bosbranden in landen als Indonesië, waar een zeer ongezonde leefomgeving is gecreëerd door het platbranden van de oorspronkelijke bossen ten gunste van de landbouw. Dat is degradatie van het milieu; dat is ziekte.

Bij het spreken over ziekte en genezing kunnen de woorden 'dokter', 'verpleger' en 'medicijn' ook in een bredere zin worden bekeken. De dokter is niet enkel een arts in een ziekenhuis; het medicijn is niet enkel verkrijgbaar bij de apotheek, en de verpleger hoeft niet per se een gediplomeerd verpleegkundige te zijn. Zieken zijn namelijk niet alleen mensen die een fysiek probleem hebben: totdat je bevrijd bent van alle lijden ben je nooit geheel genezen.

Boeddha: de beste genezer
Kijk naar de moderne, chemische genezingsmethoden. Daarvan zeggen we dat ze helemaal niet zo geweldig zijn, aangezien ze bijverschijnselen veroorzaken. Terwijl je hier het ene probleem verhelpt, veroorzaak je ergens anders een nieuw probleem. Maar datzelfde proces zien we overal in samsara. Dat is de unieke eigenschap van samsara: wat je ook doet, er blijven problemen komen! Dit gebeurt ook als je enkel natuurlijke methoden gebruikt. Je kunt bijvoorbeeld een verkoudheid behandelen door de lichaamstemperatuur in evenwicht te houden tussen te heet en te koud, zonder chemische hulpmiddelen te gebruiken. Dat doen ze in de Tibetaanse, Ayurvedische en homeopathische geneeskunst en Chinese kruidengenezers werken ook op deze manier. Ze geven je extra hitte in de een of andere vorm. Dat brengt het risico met zich mee dat je oververhit raakt en je de maand erna weer afkoelende medicijnen moet nemen. Daarna zul je waarschijnlijk weer te koud zijn en geven ze je een medicijn om je hitte weer te vergroten. Dat is het gebruikelijke ritme. Als je eenmaal begonnen bent met die medicijnen, moet je erop voorbereid zijn ze te slikken tot je doodgaat. Zo functioneert dat.

Dat is niet de schuld van de artsen of de geneeswijze, maar dat is het effect van samsara. De oorzaak voor ons lijden is er en zolang die oorzaak niet geheel verwijderd is, zal het heel moeilijk zijn de elementen in je lichaam in balans te hebben. En wanneer de krachten van de elementen in ons lichaam niet in balans zijn, worden we ziek. Daarom zeggen we dat Boeddha de beste genezer is. Niet alleen omdat hij Boeddha is, maar omdat hij door zijn ervaring kennis heeft en zijn ervaring met genezing met ons heeft gedeeld.

Samsara en lijden

Mensen ervaren lichamelijke, geestelijke en emotionele ziekten. Dat zijn heel duidelijke vormen van lijden. Iedereen ervaart ziekte, of we het nu willen of niet. Je kunt ziek worden tussen de ochtend en de avond, overdag of 's nachts, van het ene uur op het andere. Misschien duurt het een paar dagen en gaat het daarna weer wat beter. Mensen zoals ik worden officieel als diabetici aangemerkt, maar anderen staan te boek als gezond en hebben toch allerlei pijntjes en problemen: ik heb zo'n hoofdpijn, ik heb last van mijn rug, ik kon niet slapen vannacht, en ga zo maar door. Of we nu het label 'ziek' hebben of niet, we hebben dit allemaal. Soms lijden zieke mensen zelfs minder dan zogenaamde gezonde mensen.

Ziekte is één ding, maar iemands waarneming van pijn is iets anders. Sommigen ervaren een bepaalde ziekte als zeer pijnlijk, terwijl dat bij anderen helemaal niet zo is. Dat is allemaal vanwege de manier waarop de geest werkt. Geesteskracht versus materiële kracht. Het antwoord op de noden van mensen ligt dan ook niet in het materiële. Dat is duidelijk te zien: de materiële ontwikkeling sinds de industriële revolutie gaat hand in hand met het lijden en neemt evenredig met het lijden toe. Materiële zaken kunnen je lijden niet stoppen; ze kunnen eventueel bepaalde moeilijkheden wegnemen, maar ze zullen ook weer nieuwe problemen en nieuw lijden creëren.

De druk waaronder mensen heden ten dage staan is groter dan vroeger. We moeten gelijke tred houden met de technologische ontwikkelingen: we moeten de telefoon aannemen, e-mails beantwoorden en sms'jes versturen. Denk er maar eens over na: alles gaat zo snel en dat vraagt veel van ons. Bovendien hebben we veel verantwoordelijkheden. We hebben ook zaken nodig zoals kleding, behuizing, voedsel, medicijnen etc., wat allemaal gemeten wordt in euro's. Om dat alles te kunnen gebruiken moet je die euro's bij elkaar zien te scharrelen. Er heeft een grote technologische ontwikkeling plaatsgehad, maar dat heeft evenredig veel lijden met zich meegebracht.

Hoe gaan wij en onze kinderen hiermee om? We hebben de spirituele invalshoek nodig om te kunnen balanceren tussen het spirituele en het materiële. Er is geen geduld en wijsheid en daarom ervaren we al die problemen. Als de balans er niet is, zal er steeds meer lichamelijk, geestelijk en emotioneel lijden ontstaan. Het zal steeds erger worden.

Denk maar eens aan al die ziekten: vroeger was er veel tuberculose, maar daar werd een geneesmiddel voor ontdekt. Er was malaria, maar daarvoor werd een geneesmiddel ontwikkeld. Nu hebben we aids en kanker en waarschijnlijk komt ook daar weer een vaccin voor. Ik weet zeker dat er een tijd zal komen dat we aids kunnen genezen zoals nu een verkoudheid, maar dan zullen er weer andere levensbedreigende ziekten zijn. Al die dingen komen op, omdat dit samsara is. Uiteindelijk komt het er op neer dat, totdat de mens geheel vrij is van neurosen, we niet vrij zullen zijn van ziekten.

Dezelfde motivatie, andere methode

De vraag is: moeten we dan stoppen met zoeken naar genezing? Het antwoord is: nee, we moeten blijven zoeken. Dit is een gedegenereerde tijd en we moeten zo veel mogelijk de balans proberen te zoeken door medicijnen en andere oplossingen te vinden. Met andere woorden: het doel van spirituele ontwikkeling komt neer op één ding: vreugde en geluk te vinden voor de mensen. Dat is het basisdoel. Er is geen verschil in motivatie, al zijn de methoden totaal verschillend.

Niemand kan ervoor zorgen dat je eeuwig zult leven; noch wetenschap, noch religie. Dat staat vast. Onze fysieke structuur is eenvoudigweg niet in staat om iemand voor altijd te herbergen en uiteindelijk zal het ineenstorten. Maar wat gebeurt er daarna? Vanuit materialistisch oogpunt bekeken is er dan niets meer: aangezien het niet onderzocht kan worden met microscopen, kunnen we het niet zien of horen en daarom bestaat het niet. Spirituele mensen zeggen: dat is geen bewijs voor het niet bestaan. Het eindigt niet hier. Ik kan me mijn vorige leven nog herinneren. Als lid van de spirituele partij moet ik zeggen: dat klopt, er is inderdaad een volgend leven. Er is een groot verschil in zienswijze tussen het veronderstellen van leven na leven na leven tegenover het enkel kijken naar wat zich afspeelt tussen geboorte en dood.

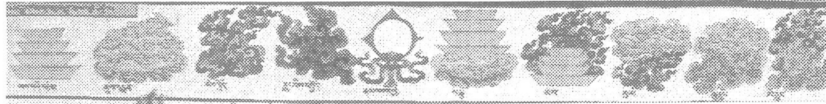
Als je een terminale ziekte krijgt en stervende bent is het vanuit spiritueel oogpunt tijd om van lichaam te veranderen, van fysiek kledingstuk. Je oude vertrouwde kledingstuk is afgedragen en versleten geraakt, en het is tijd om een nieuwe te zoeken. Vanuit materialistisch oogpunt gaat het niet alleen om een afgedragen kledingstuk maar verdwijn je compleet. Je zult worden als stofdeeltjes die zich verspreiden en nooit meer teruggevonden worden. Je zult vernietigd worden. Dat is ook de reden dat ziekenhuizen en artsen je ook altijd zo lang mogelijk hier proberen te houden.

In ieder geval accepteert iedereen dat ziekte een groot lijden is. Laten we dus ons positieve karma toewijden om alle ziekten te genezen:

lichamelijke, geestelijke, emotionele en spirituele. Laten we beginnen vanuit onze eigen situatie, met dingen die zich vlak onder onze neus afspelen. Later kunnen we het steeds verder uitbreiden en zal er een tijd komen dat we écht om iedereen geven. Maar begin niet met een groot abstract idee, waarin je daarna je eigen situatie probeert in te passen. Dan is het al te laat.

Moge de pijn van ieder levend wezen
Volledig verdwijnen
Door de verdiensten die ik heb verzameld.

Bron: Gehlek Rimpoche - Shantideva's Guide to the Bodhisattva's Way of Life



Tara: de vijf elementen helen

Gehlek Rimpoche met Brenda Rosen

Vertaling en bewerking: Inge Eijkhout

In de Tara Box, het boekje Gehlek Rimpoche en Brenda Rosen dat vorig jaar uitkwam, worden meditaties gegeven waarin Tara de vijf elementen zuivert. Deze meditaties hebben als doel de vijf elementen van je lichaam in balans te brengen en te helen. Er zijn: aarde, water, vuur, lucht en ruimte. Vanwege de omvang hebben we voor dit artikel alleen het waterelement eruit gelicht. In de Tibetaanse geneeskunde wordt gezegd dat alle lichamelijke en emotionele problemen veroorzaakt worden door het in onbalans zijn van deze elementen. Deze zelfde elementen zijn ook de basis van alle objecten en processen in de externe wereld.

Zo is bijvoorbeeld het bloed dat door je aderen stroomt in essentie hetzelfde waterelement als beekjes en rivieren. Je botten hebben de hardheid van het aarde-element, net als bergen en rotsen. Speciaal voor jou stuurt Tara licht uit vanuit de zaadlettergreep in haar hart. Dit licht gaan naar alle universa en verzamelt daar de perfecte essentie van elk element. Dan wordt je lichaam gevuld met deze essentie, door middel van een stortvloed van gekleurd licht dat heelt, balanceert en ieder aspect van je wezen ververst en verjongt.

De technieken die in de volgende meditatie worden gebruikt - visualisatie en helen door middel van licht en kleur - zijn niet zo vergezocht als je misschien zou denken. Helers van allerlei verschillende tradities gebruiken licht en kleur in hun therapieën en tegenwoordig begint men in de westerse geneeskunde ook steeds meer de rol te begrijpen die de geest speelt bij het genezen van het lichaam.

Het komt steeds vaker voor dat artsen meditatie en visualisatie aanbevelen als aanvullende therapie voor mensen met ernstige medische aandoeningen zoals astma, chronische pijn, aderverkalking en zelfs kanker. Kankerpatiënten kunnen bijvoorbeeld deel nemen aan groepen waarin ze leren te visualiseren dat hun gezonde cellen de zieke cellen aanvallen en dat de zieke cellen op deze manier zuiver en gezond worden. Sommige technieken bevelen aan dat patiënten visualiseren dat hun lichaam gevuld wordt met de helende energie die af komt van een goddelijk wezen. Zoals je zult zien, is dat precies wat we in de volgende meditatie zullen doen.

Studies hebben laten zien dat mensen die werkelijk geloven dat een visualisatie- of meditatietechniek ze ook zal helpen, de meeste vooruitgang boeken. Daarom zullen de visualisaties die je in deze meditatie gaat doen het beste werken als je ook echt gelooft dat ze zullen werken.

Kleur- en lichttherapie worden steeds meer geaccepteerd. Sommige helers geloven dat als je gekleurd licht schijnt op iemands energiemeridianen, of ze in een kamer of onder een tent plaatst van een bepaalde kleur, dit verbetering kan geven bij veel verschillende aandoeningen. Ze verklaren dit effect als 'vibratie' in plaats van 'materie' - meer in de lijn van de homeopathie. Dat klinkt logisch, aangezien iedere kleur licht zijn eigen frequentie heeft, evenals alles wat bestaat.

In deze meditaties worden vijf kleuren licht gevisualiseerd: geel, wit, rood, groen en blauw. In het Tibetaans Boeddhisme corresponderen deze kleuren met de vijf elementen waar alles dat bestaat uit opgebouwd is. Deze kleuren komen ook overeen met geestestoestanden – in het voorbeeld van het waterelement is het wit. Of je nu lichamelijke of emotionele genezing zoekt, je zult merken dat deze meditatie krachtig en transformerend is.

Het waterelement helen

Het waterelement in je lichaam omvat je bloed, je lymfen en alle vloeistoffen rondom en in je cellen. Aangezien je lichaam voor 98% uit water bestaat, is dit element heel belangrijk voor je lichamelijk welzijn. Het waterelement staat ook in verband met je emoties, die meegaan op het ritme van het water als eb en vloed. Wanneer je waterelement uit balans is, kunnen je emoties zijn als een turbulente oceaan, die je overweldigt met machtige golven van gevoel. Je kunt overgevoelig raken en huilerig, of de controle kwijtraken. Te weinig water kan er van de andere kant toe leiden dat je emotioneel uitgedroogd raakt, als een woestijn waar nooit de verkoelende regen van geluk valt. Door je waterelement beter in balans te brengen geniet je meer van het leven en ben je tevredener met mensen en situaties. Je emoties worden gelijkmatiger, als het kalme oppervlak van een vredig meer.

Om te beginnen richt je je geestesoog op Tara met al haar attributen. Dan zeg je het Gebed tot de Edele Tara, waarbij je de woorden volgt in je meditatie. Je eindigt met de mantra OM TARE TUTTARE TURE SOHA. Richt nu krachtige verzoeken tot Tara om je waterelement in balans te brengen en te helen. Wees er diep in je hart van overtuigd dat Tara het vermogen heeft het lijden dat je ervaart te verlichten en de diepere oorzaken die ten grondslag liggen aan je problemen te kunnen verwijderen.

Begin nu Tara's mantra te zingen of te zeggen, waarbij je, als je wilt, een mala kunt gebruiken. De woorden sturen een signaal naar Tara en vragen haar om in actie te komen. In antwoord hierop genereert Tara een enorme hoeveelheid licht vanuit haar hart. Dit licht gaat uit naar de tien richtingen, naar de waterige plaatsen van het universum. Stel je voor dat je ziet hoe het licht de golven van de oceaan raakt, vijvers en plassen, zachte regentjes en enorme stortbuien, beekjes, stroompjes en machtige rivieren, terwijl het hun zegeningen verzamelt.

Maak je geen zorgen dat Tara de wereld van haar waterenergie berooft. Het is zelfs zo dat aangezien het waterelement in je lichaam en het waterelement in de oceanen, rivieren en stromen met elkaar in verbinding staan, je tijdens het helen en verjongen van je innerlijke waterelement ook helpt de wateren van de wereld te zuiveren – in ieder geval op energetisch niveau. Hetzelfde geldt voor ieder van de vijf elementen in deze meditatie.

De kracht en vermogens van deze waterige plaatsen vloeit terug in Tara in de vorm van een melkachtig witte stroom licht. Deze vloeibare kristallen essentie van waterenergie vult het lichaam van Tara en vloeit van haar jou binnen als een krachtige vloedgolf van wit licht, waardoor je waterelement wordt versterkt en verfrist.

Terwijl je Tara's mantra reciteert overtuig je jezelf ervan dat de vloeistoffen in je lichaam en je emoties in balans en in harmonie gebracht zijn. Als je een mala gebruikt, kun je één of drie of vijf ronden nemen voor ieder van de vijf elementen.

Bron:
Gehlek Rimpoche met Brenda Rosen: The Tara Box, Rituals for Protection and Healing From the Female Buddha

Op zoek naar een nieuwe uitdaging?
Word lid van de redactie!

Als redactie zijn we op zoek naar versterking. We willen er graag een of meerdere leden bij! Van jou wordt 'nieuwsbrengend elan' gevraagd.
Wij bieden je als redactieteam een enthousiaste en uitdagende omgeving om in te werken.

Voor informatie en/of reactie kun je contact opnemen met een van de redactieleden

Wees je eigen therapeut
Lama Thubten Yeshe

Vertaling en bewerking Inge Eykhout



Lama Yeshe (1935-1984) was een van de eerste Tibetaanse leraren die in de jaren zeventig les begonnen te geven aan westerlingen. Hij richtte de Federation of the Preservation of the Mahayana Tradition (FPMT) op, een organisatie die in de loop van de jaren uitgroeide tot de huidige omvang van wereldwijd 138 centra. Lama Yeshe gaf deze lezing in april 1975 in Melbourne, Australië. Geredigeerd door Nicholas Ribush.

In ons gewone leven en denken is alles gericht op materieel plezier. We hechten het grootste belang aan zintuiglijke objecten en zetten alle materiële middelen die we hebben in voor dat wat ons gelukkig en populair maakt. We worden dusdanig beziggehouden door die externe objecten dat we nooit naar binnen kijken, dat we ons nooit afvragen wat deze dingen eigenlijk zo interessant voor ons maakt. Toch is wat daar binnen zit, onze geest, een onafscheidelijk deel van onszelf; hij is al bij ons zolang we bestaan. Die geest waarvan we de werking niet begrijpen en die ons dicteert wat we moeten doen gaat altijd op en neer. Daarom moeten we soms aan zelfonderzoek doen en onze geest onderzoeken. We moeten onze eigen geest of onze eigen psychologie kennen; dat wat je in religieuze termen misschien je 'innerlijke natuur' zou kunnen noemen.

We denken dat we vrij zijn om te doen en laten wat we willen, maar dat is niet zo. Daarmee bedoel ik niet zozer dat we door iemand anders worden beperkt of beïnvloed, maar dat we onderdrukt worden door onze eigen gehechtheid, onze eigen ongecontroleerde geest. Als je kunt ontdekken op welke manier hij je onderdrukt, zal die ongecontroleerde geest automatisch verdwijnen. Zo is het kennen van je eigen geest de oplossing voor je mentale problemen.

We ervaren dat de wereld de ene dag prachtig mooi is maar de andere dag juist vreselijk. Hoe kan dat? Feitelijk gezien is het onmogelijk dat de wereld in korte tijd zo'n radicale verandering ondergaat. Het is dan ook je geest die dit doet gebeuren. Op dezelfde manier denkt de één dat de wereld fantastisch mooi is en dat iedereen lief en aardig is, maar een ander vindt juist dat alles en iedereen slecht is. Wie heeft er gelijk? Hoe kun je dit feitelijk verklaren? Het is slechts de projectie van de zintuiglijke wereld op hun individuele geest.

We verwachten vaak van materiële voorwerpen dat ze ons voldoening geven of dat ze ons leven perfect kunnen maken Maar hoe kun je voldoening krijgen door alleen een grote hoeveelheid voorwerpen te verzamelen? Dat werkt niet, aangezien voldoening van de geest komt. Je ontevreden geest wil steeds maar meer en zal nooit tevreden zijn. Dat is de aard van je geest.

Dus als je je eigen psychologie niet kent, dan veronachtzaam je misschien wat er in je geest omgaat, totdat het allemaal in elkaar stort en je doordraait. Mensen worden gek vanwege een gebrek aan innerlijke wijsheid en het onvermogen om hun eigen geest te onderzoeken. Ze zijn constant bezig met externe objecten, terwijl hun geest maar door blijft draven tot hij het uiteindelijk begeeft. Ze zijn onwetend omtrent hun eigen innerlijke wereld; hun geest is helemaal één geworden met onwetendheid, in plaats van alert te zijn en zich bezig te houden met zelfanalyse. Het is heel belangrijk om je eigen geest te onderzoeken; het is essentieel dat je je eigen therapeut wordt.

De therapie

Wanneer je je geest observeert, moet je niet rationaliseren of forceren. Ontspan en raak niet van streek wanneer er zich problemen voordoen. Wees je bewust van de problemen en waar ze vandaan komen; ken hun wortel. Zeg tegen jezelf: Hier hebben we een probleem. Hoe is dit een probleem geworden? Wat voor soort geest heeft dit bestempeld als een probleem? Wat voor soort geest heeft het gevoel dat dit een probleem is? Eigenlijk is dit een heel simpele methode, maar als je grondig op deze manier analyseert verdwijnt het probleem automatisch.

Als kind was je gek op snoep en ijs, en bedacht je: "Als ik later zo groot ben als mijn ouders, dan heb ik zo veel snoep en ijs als ik wil, en dan ben ik gelukkig." Nu heb je dan zo veel snoep en ijs als je wilt, maar het boeit je niet meer. Dus je besluit dat aangezien dat je niet gelukkig maakt, je een televisie moet aanschaffen, een auto, een huis, een man of vrouw, een kind... dan zul je pas gelukkig zijn. Maar als je ook dat allemaal hebt, moet je constateren dat er alleen maar problemen bij gekomen zijn. De auto is een probleem, het huis is een probleem, de man of vrouw is een probleem en de kinderen zijn een probleem. Dan realiseer je je dat ook dit geen voldoening geeft.

Wat is voldoening dan wel? Neem dit allemaal door en observeer; dit is erg belangrijk. Onderzoek je leven vanaf je jeugd tot aan de dag van vandaag en mediteer. Dit is meditatie; dit is analytische meditatie. Kijk hoe je geest vroeger was en hoe hij nu is; kijk op welke manier hij veranderd is. Je zult ontdekken dat je geest enorm vaak veranderd is, maar dat je nog steeds niet hebt ontdekt wat je nu werkelijk gelukkig maakt. Mijn interpretatie hiervan is dat je verdwaald bent. Misschien ken je de weg in de stad perfect en weet je precies waar het beste snoepgoed te koop is, maar wat mij betreft ben je volkomen verdwaald en kun je je doel niet vinden. Kijk er eerlijk naar en dan zul je zien dat dit inderdaad het geval is.

Daarom zegt Boeddha dat je alleen hoeft te weten wat je bent en hoe je bestaat - dat is alles. Je hoeft helemaal niets, behalve te begrijpen hoe je geest werkt: hoe gehechtheid en verlangen opkomen, hoe de onwetendheid opkomt, waar de emoties vandaan komen. Het is voldoende om de aard van dat alles te kennen, want dat op zich geeft al heel veel geluk en vrede. Het zal je leven op zijn kop zetten en volkomen veranderen. Wat je eerst als iets vreselijks zag wordt nu mooi. Dat is echt mogelijk.

Observeren

Hoe observeer je die geest? Kijk gewoon hoe je geest alles waarmee hij in aanraking komt, waarneemt en interpreteert; kijk welke gevoelens er opkomen. Zie dat wanneer je een bepaald iets waarneemt, er een bepaald gevoel of een bepaalde emotie bij je opkomt. Op die manier observeer je je geest. Dat is alles; het is echt heel simpel. En je geest onderzoeken kun je altijd en overal; zelfs wanneer je met andere mensen werkt of praat.

Wanneer je altijd bezig bent met materiële, externe objecten, zul je altijd daar en bij andere mensen de schuld leggen van je problemen. Dan raak je teneergeslagen doordat je dat beeld projecteert op die externe verschijnselen, in plaats van de realiteit ervan te zien. Maar wanneer je je eigen geest goed hebt afgezocht zul je anderen niet langer de schuld geven; je zult inzien dat alles wat je doet voortkomt uit je eigen verduisterde geest. En uiteindelijk, wanneer je de natuur van subject en object realiseert, zullen al je problemen oplossen als sneeuw voor de zon.

Verder lezen?
Boeken van Lama Yeshe:
- Becoming your own therapist; An introduction to the buddhist way of thought
- Teachings of Lama Thubten Yeshe
- Wisdom Energy
- Introduction to tantra; The transformation of desire
Op de website van de Lama Yeshe Wisdom Archive (www.lamayeshe.com) zijn allerlei lezingen van Lama Yeshe te vinden. Ook is hier het boekje 'Make your mind an ocean' te lezen.

Kum Nye.
Tarthang Tulku

Bewerking: Karin Wilbrink

Kum Nye is een uniek systeem van oefeningen, dat bewaard is gebleven in Tibetaanse medische teksten en in zeer oude boeddhistische Vinaya-teksten. Kum Nye-oefeningen waren vrij onbekend en werden vroeger in Tibet gebruikt als voorbereiding op andere meditatie-oefeningen. Tarthang Tulku heeft het systeem van oefeningen naar aanleiding van zijn ervaringen met westerlingen al onderzoekend en experimenterend verder ontwikkeld. Ze kunnen door jong en oud beoefend worden. In het boek waaruit deze tekst overgenomen is, zijn de eenvoudigste en meest effectieve oefeningen opgenomen, die veilig zonder een leraar kunnen worden gedaan.



goudsbloemen

Kum Nye is een zachte vorm van zelfgenezing die spanningen verlicht, negatieve patronen transformeert en helpt om evenwichtiger en gezonder te worden. Bovendien, aldus Tarthang Tulku, vergroot het de levensvreugde en de waardering voor het leven. Deze oefeningen gaan veel verder dan ontspanning bij stress en krampachtige situaties alleen; het gaat samen met een opnieuw 'levend maken' van lichaam en geest. De unieke waarde van Kum Nye is volgens hem gelegen in de integratie en het in evenwicht brengen van zowel de lichamelijke als de psychologische aanpak: "Het heelt lichaam en geest en brengt hun energieën samen, zodat ze kalm en soepel kunnen functioneren. Als we leren om onze zintuigen te openen en rechtstreeks contact met onze gevoelens te maken, komen lichaam en geest vollediger met elkaar in contact en wordt elke ervaring rijker, gezonder en mooier. Bovendien krijgen we dan ook beter contact met anderen."

Kum Nye oefening: innerlijk goud
Sta rechtop, goed in evenwicht, met je voeten ongeveer 12 centimeter uit elkaar. Verstrengel je vingers en leg ze achterin je nek zodat ze je hoofd ondersteunen. Duw je nek langzaam tegen je handen en spreid je ellebogen zo ver mogelijk uit elkaar; buig je knieën enigszins en strek je borst. Het onderste deel van je ruggengraat is zo ontspannen mogelijk terwijl het bovenste gedeelte achterover buigt. Adem in deze houding heel langzaam en zo diep mogelijk uit. Voel de spanning in de spieren onder je armen en langs je borst. Ga diep in de gewaarwordingen die in je borst opkomen.

Druk nu, terwijl je inademt, langzaam en gelijkmatig je handen tegen je nek, buig je nek naar voren en je ellebogen naar beneden tot je kin vlak bij je borst is en je ellebogen naast elkaar hangen. Houd je adem een heel klein beetje in als je op dit punt gekomen bent en ontspan de spieren van je schouders en de bovenkant van je rug. Adem weer in en duw je nek langzaam tegen je handen; doe je ellebogen uit elkaar en laat je borst omhoog en open gaan. Adem uit in de open houding.

Ga door met deze openende en sluitende beweging, drie of negen keer, zo langzaam als je het kunt coördineren met je ademhaling. Blijf dan tien minuten in de zithouding zitten en maak de gewaarwordingen wijd. Wanneer je meer openheid in de hartstreek ervaart, voel je misschien een diep, open, liefdevol gevoel dat over elk deel van je lichaam verspreid kan worden en buiten je lichaam naar de omringende kosmos kan uitdijen.
Deze oefening verlicht ook pijn en spanning in de maagstreek.

Meer weten?
Deze tekst is overgenomen uit Tibetaanse ontspanning, Kum Nye: massage en beweging - yoga uit de tibetaanse traditie voor gezondheid en ontspanning.
Tarthang tulku. Uitg. Altamira- Becht.
Voor andere boeken van Tarthang Tulku, zie de website van Uitgeverij Dharma: www.nyingma.nl/uitgeverijdharma.
Voor meer informatie over Kum Nye en enkele oefeningen die je thuis kunt doen, zie: www.tibetaanseontspanning.nl.
Op het Nyingma-centrum in Amsterdam worden wekelijkse cursussen en 1-daagse workshops gegeven. Er worden ook cursussen gegeven in Utrecht en Zoetermeer.

Amchi Lobsang Tsultrim



Karin Wilbrink

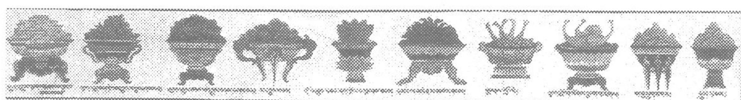
Op verzoek van Jewel Heart zal Lobsang Tsultrim, die in Ede een praktijk heeft als Tibetaans geneeskundige (amchi), op zaterdag 10 december a.s. een workshop verzorgen. Bovendien zal hij in de toekomst mogelijk consulten gaan geven in ons Jewel Heartcentrum te Nijmegen. Nadere informatie hierover zal in het Sangha-nieuws worden verstrekt. In dit artikel willen we de amchi bij Jewel Heartleden introduceren en als voorproefje volgt hierna een artikel van de hand van Lobsang Tsultrim over de oorzaken en de behandeling van artritis, ter illustratie van de manier van werken in de Tibetaanse geneeskunst.

In mei 2003 startte amchi Lobsang Tsultrim zijn eigen praktijk voor Tibetaanse geneeskunde in Ede. Zijn doelstelling is het bevorderen van de traditionele Tibetaanse geneeskunde, zodat deze kan bijdragen aan de gezondheid en het welzijn van de mensen in Nederland. Hij wil graag een brug slaan tussen de westerse en oosterse geneeskunde door het uitwisselen van kennis met andere (allopathische) artsen, het leggen en onderhouden van contacten en het samenwerken met personen en organisaties die op vergelijkbaar gebied werkzaam zijn. Bovendien wil hij onderzoek bevorderen naar de effectiviteit van de Tibetaanse geneeskunde. Hij neemt deel aan conferenties, onder andere aan de Europese conferentie over de kwaliteit van de Tibetaanse geneeskunde in Europa en het opzetten van een Europese associatie voor Tibetaanse geneeskunde.

Als zoon van de voormalige lijfarts van Z.H. de 14e Dalai Lama volgde amchi Lobsang een vijfjarige theoretische opleiding en twee jaar praktijk aan het Men Tsee Khang in Dharamsala (India). Voor zijn afstuderen in 1986 werkte hij twee jaar samen met zijn vader in diens praktijk. Zijn vader onderrichtte hem in het bereiden van kruidenpillen. Sindsdien heeft hij consulten en lezingen gegeven in vele landen, waaronder Canada, Japan, Nederland en allerlei andere Europese landen. In 1994 heeft hij een paar maanden in het befaamde All India Institute of Medical Sciences in New Delhi gewerkt om meer kennis te verkrijgen van de westerse geneeskunde. Vanaf 1999 werkte hij drieëneenhalf jaar in Emst en Amsterdam.

Tibetaanse geneeskunde is eigenlijk geschikt voor iedereen die lichamelijke of psychische klachten heeft. Maar vooral mensen met chronische klachten als reuma, artrose, hoge bloeddruk, spijsverteringsproblemen, migraine, allergieën en stress-gerelateerde problemen merken vaak dat hun klachten verminderen en de kwaliteit van hun leven verbetert met behulp van deze geneesmethode. Tibetaanse geneeskunde kan ook gebruikt worden om de geestelijke en lichamelijke balans te handhaven en dus ziekte of klachten te voorkomen.

Meer weten?
Bezoek de website van amchi Lobsang Tsultrim: www.tibetmedicine.nl.



Tibetaanse geneeskunde
Oorzaken en behandeling van artritis

Amchi Lobsang Tsultrim

In deze tekst van amchi (Tibetaans geneeskundige) Lobsang Tsultrim wordt de gedachtengang en behandelwijze van de Tibetaanse geneeskunde geïllustreerd aan de hand van het voorbeeld van artritis, waar amchi Lobsang in zijn praktijk altijd veelvuldig mee te maken heeft gehad. Eigenlijk kan een artikel als dit kan niet echt gezien worden als een introductie tot de theorie van de Tibetaanse geneeskunst, maar wellicht inspireert het lezers en maakt het nieuwsgierig naar meer...

De Tibetaanse geneeskunde is vaak succesvol in de behandeling van chronische ziektes. Er bestaan veel studies die aantonen dat ze effectief is bij artritis; door beheersing van de aanvallen wordt deze ernstige aandoening beter te verdragen.

Uitleg over artritis volgens de Tibetaanse geneeskunde wordt gegeven in de Tibetaanse medische tekst 'rGyud-bZhi'. In de medische Tibetaanse terminologie wordt grum-bu (spreek uit als drum-bu), waartoe ook artritis behoort, omschreven als een verzameling vloeistoffen in lichaamsweefsel, beenderen, bloedvaten, pezen of gewrichtsbanden. In het geschrift 'Man-ngag-rGyud' worden oorzaken, soorten, symptomen en behandeling van artritis uitvoerig besproken.

Artritis is een van de meest voorkomende gezondheidsproblemen ter wereld. In mijn achttienjarige medische praktijk heb ik gezien dat artritis geen ziekte is die op zichzelf staat. Vele andere ziekten hebben ermee te maken. In mijn ervaring komt dit probleem het meest voor in een omgeving met een koud en vochtig klimaat.

Oorzaken
Het juiste dieet en gedrag zijn de belangrijkste factoren om het lichaam gezond te houden. Overmatige consumptie van olie- of vetrijk voedsel en langdurig verblijven in een natte of vochtige omgeving kunnen verstoringen veroorzaken in de lichaamsenergie die onze vertering regelt. Dit wordt de spijsverteringswarmte genoemd. Wanneer deze ontregeld is, verzwakt de bloedcirculatie en hoopt zich lichaamsvocht op. Hierdoor raakt het bloed op den duur onzuiver. Dit onzuivere bloed circuleert vervolgens uitgebreid langs de spieren, beenderen, bloedvaten, pezen en gewrichten, beïnvloedt daarmee hun conditie en veroorzaakt uiteindelijk artritis.

De Tibetaanse geneeskunst onderscheidt elf verschillende soorten koorts. Indien koorts verkeerd of te laat wordt behandeld, kan dit artritis veroorzaken. Onder verkeerde behandeling van koorts verstaan we ook een te overvloedige consumptie van vlees, zuivel en alcohol. Dit maakt dat de lichaamssystemen overmatig reageren op de koorts die zich vervolgens over het lichaam uitbreidt – vooral over het lagere gedeelte van het lichaam. Hierdoor stapelen zich ontstekingen op die artritis veroorzaken. Hoewel oudere mensen eerder artritis krijgen, zouden ook jongere mensen zich bewust moeten zijn van de symptomen ervan en de oorzaken van gewrichtsontsteking moeten kennen en kunnen herkennen.

Verschillende soorten
De westerse geneeskunst onderscheidt verschillende vormen van artrose: osteo-artrose, reumatische artritis, ankylose (verstijving van een gewricht), spondylose (artrose van de wervelkolom), polyarthrose, cervical spondylose (halswervels), etc. De Tibetaanse geneeskunst kent eveneens zes typen van artritis:
- sha-trem: grum-bu die veroorzaakt wordt door badkan en tripa en die de spieren aantast,
- rus-trem: grum-bu die veroorzaakt wordt door lung en zich openbaart in het beendergestel,
- rTsa-trem: grum-bu die bloedvaten aantast door verspreiding van slecht bloed,
- chu-trem: grum-bu die pezen en gewrichten aantast,
- trem-dKar: koude aandoening van grum-bu veroorzaakt door lung en badkan,
- trem-nag: hete aandoening van grum-bu veroorzaakt door bloed en tripa.

Symptomen
Symptomen van artritis kunnen verklaard worden in algemene zin en naar gelang het type artritis waar ze bij horen. Het is belangrijk signalen van de ziekte vroegtijdig te herkennen, voordat uw gave handen en vingers misvormd raken en uw gewrichten veranderen in opgezwollen, misvormde knokkels. Niet voor niets luidt het spreekwoord: voorkomen is beter dan genezen.

1. Algemene symptomen
De algemene symptomen van artritis zijn: langdurig rillen; prikkelende sensatie in spieren en huid; olieachtig gelaat; hoofdpijn; pijn in heupen, lage rug, knieën of andere gewrichten; zwakte; weinig energie; transpireren; het gevoel hebben of beenderen en gewrichten 'koken'; stijfheid in gewrichtsbanden en pezen; ledematen moeilijk kunnen buigen evenals staan (vooral 's nachts); licht slapen; roodachtig gekleurde urine, met lichte en snelle pols.

2. Specifieke symptomen
Sha-trem: Deze vorm van artritis wordt overheerst door badkan en tripa. Donkere verkleuring van de zwelling; lichte long- en hartklachten; bloeden van de neus; het gevoel hebben dat spierweefsel en beenderen uit elkaar getrokken worden; zwellen, gecombineerd met een verlies aan gevoel; verlies aan gevoel in armen, benen, vingers of tenen.

Rus-trem: Beender-artritis, wordt overheerst door windenergie (lung). Dorst; ontsteking van bot (uit zich als 'diepe pijn'); dunner wordend bot; pijnlijke gewrichten; lethargie; krakende of 'knallende' gewrichten; angst voor uitval van lichaamsfunctie (vallen, balans verliezen).

rTsa-trem: Deze artritis staat in het teken van bloed. Ingevallen gelaat en bleke huidskleur; lichte long- en hartklachten; het gevoel hebben alsof er van onderen aan de heupspieren getrokken wordt; opzwellen van bloedvaten; samentrekken en verstijven van ledematen; harde en pijnlijke zwellingen.

Chu-trem: Deze vorm wordt overheerst door lung en badkan. Stijfheid in gewrichten en pezen; beven.

Trem-dKar (koude aandoening): Deze aandoening wordt ook wel 'witte artritis' genoemd, en ontstaat vaak na een verblijf in een vochtige plaats of een te overvloedige consumptie van olie- en vetrijk voedsel, dat zwaar verteerbaar is. Hierdoor ontstaat meer lichaamsvocht en wordt de bloedsomloop verzwakt. Symptomen zijn: zichtbare zwelling, maar weinig pijn; pols en urine tonen koude aandoening aan (b.v. zwakke/langzame pols, kleur van urine is witachtig met grote luchtbellen die maar langzaam verdwijnen).

Trem-nag (hete aandoening): Deze vorm wordt wel 'zwarte artritis' genoemd en wordt veroorzaakt door een onjuiste behandeling van koorts en het negeren van een gezond dieet en gezonde gedragspatronen met als gevolg de symptomen: donkere gelaatskleur; neusbloeden; depressie; zwelling met pijn; pols en urine die wijzen op een hitte-aandoening (b.v. sterke/snelle pols, geel of rood gekleurde urine met snel verdwijnende luchtbellen).

Behandeling
Na uitvoerig onderzoek en analyse van de toestand van de drie lichaamsenergieën (lung, tripa en badkan) plus zorgvuldige observatie van de symptomen wordt een relevante behandeling voorgeschreven. De amchi zal advies geven inzake voeding en gedrag, en kruidenpillen voorschrijven.

1. Voedingsadvies
Over het algemeen adviseren amchi's patiënten de volgende ingrediënten in hun voedsel te vermijden:
- voedsel met verkoelende eigenschappen (ijskoud water, gekoeld voedsel, varkensvlees, rijst, ongekookte melk, aardappels, paprika);
- voedsel met verwarmende eigenschappen (yoghurt, rauwe tomaten, azijn, alcoholische dranken, groenten in het zuur, gekruid voedsel);
- voedsel dat het evenwicht van lung verstoort (sterke koffie, sterke thee, varkensvlees).

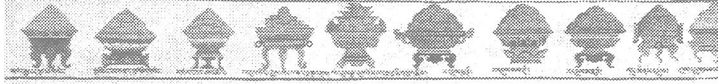
2. Gedragsadvies
Lichamelijk: Men dient het lichaam op temperatuur te houden door warme kleren te dragen, lichte oefeningen te doen, te baden in warm bronwater en natte, vochtige en winderige plaatsen te mijden. Bij vormen van artritis die gepaard gaan met ontstekingen wordt aangeraden lichte oefeningen te doen. Wanneer men ontstekingsvrij is of de ontsteking weer geluwd is, zijn steviger oefeningen aan te raden. Massage is goed voor artritis, maar masseren op de ontstoken gewrichten dient vermeden te worden. Een lichte massage net boven en onder het gewricht is beter.

Geestelijk: Het is van belang te begrijpen hoe krachtig de effecten van stress zijn. Stress is een factor die bijdraagt tot veel ziektes; ook bij artritis is dat het geval.

Mijn ervaring is dat artritispatiënten die chronisch onder stress leven vaak moeilijk (farmaceutisch) te behandelen zijn. Mentaal-emotionele stressoren hebben vaak de overhand op het gunstige effect van de medicatie. Patiënten met minder stress kunnen daarentegen met meer succes behandeld worden. We raden daarom patiënten aan te leren omgaan met hun stress en deze te verminderen door b.v. ontspanningsoefeningen, meditatie, yoga, chi gong of dergelijke technieken.

Conclusie
De Tibetaanse geneeskunst onderscheidt zes verschillende soorten artritis. De meest voorkomende symptomen zijn pijn, roodheid, stijfheid, zwelling en verlies aan gevoel in de gewrichten. De meest voorkomende behandeling van artritis bestaat uit het innemen van kruidenmedicijnen met gekookt, warm water, het volgen van dieet- en gedragsadviezen en het

behouden van lichamelijke en mentale gezondheid. Daarnaast dient de artritispatiënt de volgende zaken te vermijden: ijskoud water, koud voedsel en koude dranken, een koud, vochtig klimaat en ruimtes waar airconditioning aanstaat.

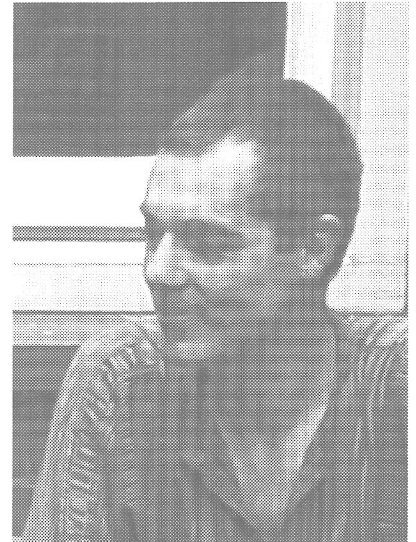


Op weg naar een gezonder zelfbeeld

Unity in Duality—Tarab Tulku.

Voor sommige mensen is het niet genoeg om iets te 'weten'; ze nemen niets zomaar aan maar willen het zelf doorgronden. Tarab Rinpoche was zo'n mens. Naast toch al behept te zijn met zo'n grondhouding, kwam hij ook nog eens in een omgeving terecht waar de vanzelfsprekendheden en vooronderstellingen van zijn culturele achtergrond niet geldig meer waren. Dat leidde ertoe dat hij als het ware het boeddhisme opnieuw ging doordenken. Daarbij ging het hem erom de universele waarden van het boeddhisme te begrijpen, los van culturele en religieuze context. Zijn werk wordt door verschillende kopstukken in de Tibetaanse gemeenschap, waaronder Zijne Heiligheid de Dalai Lama, gezien als uitermate belangrijk voor de toekomst van het boeddhisme en zijn westerse leerlingen genieten van de gezonde uitwerking die zijn bijzondere uitleg en de – in beginsel – eenvoudige oefeningen hebben op hun mentale

Robert Keurntjes



Oppervlakkig gezien lijkt Unity in Duality, het levenswerk van Rinpoche, te doen te hebben met psychologie en psychotherapie. Maar er is meer. Het is een nieuwe presentatievorm van het boeddhisme voor zowel persoonlijke als spirituele ontwikkeling. Vooral deze persoonlijke ontwikkeling is 'nieuw' en van groot belang voor de moderne mens. Met name wij in het westen ervaren onszelf vooral conceptueel, en daar moeten we eerst iets aan doen alvorens wij ons kunnen ontwikkelen via de traditionele vormen van boeddhistische beoefening. Die traditionele vormen vragen namelijk om een andere zelfervaring dan bij ons gebruikelijk is.

Als je kijkt naar mensen uit minder technologische en rationele culturen dan kun je constateren dat zij zich op een andere wijze tot zichzelf verhouden dan wij dat in de regel doen. Wat in eerste instantie opvalt is dat ze zich b.v. in onze ogen soms wat kinderlijk lijken te gedragen. En wanneer je verder kijkt lijken ze minder kwetsbaar, alsof ze minder lange tenen hebben. Wat hier aan ten grondslag ligt is een zelfidentificatie met een meer door de zintuigen bepaald beeld van zichzelf. Voor ons is het van groot belang om hier ook naar te streven om op die manier een gezonder zelfbeeld te verwerven en een goede basis te ontwikkelen op grond waarvan we een spirituele ontwikkeling aan kunnen gaan.

Filosofie als basis

Wil je jezelf ontwikkelen dan moet je enig idee hebben van hoe je functioneert. Het centrale probleem binnen het boeddhisme is lijden. Zoals de eerste edele waarheid aangeeft gaat alles samen met een of andere vorm van lijden. Dit is iets wat wij aan onze ervaring kunnen toetsen. Vervolgens wordt er gezegd dat er een oorzaak is voor dat lijden. Wil je wat aan je 'lijden' of je getob kunnen doen, dan zul je goed moeten begrijpen wat de oorzaak is. Een groot gedeelte van de boeddhadharma gaat dan ook over hoe wij aan ons wereldbeeld c.q. onze ervaring komen. Verschillende filosofen en scholen binnen de boeddhistische wereld hebben getracht te ontdekken en verklaren hoe wij op grond van zintuiglijke input komen tot onze ervaring van de wereld en onszelf. Het lijden dat wij ervaren zit namelijk niet in de dingen zelf maar in onze ervaring. Wij zien de

dingen op een bepaalde manier en vormen zo onze werkelijkheid. Al die boeddhistische filosofieën zijn dus niet zo maar interessante theorieën over het bewustzijn, over hoe het functioneert en hoe de wereld der verschijnselen in elkaar zit. Het zijn resultaten van intern onderzoek en van nadenken over hoe wij tot onze ervaring komen en hoe wij en de verschijnselen bestaan.

De onwetendheid die ten grondslag ligt aan ons lijden is een verkeerd beeld van hoe de werkelijkheid in elkaar zit. Het is een visie waarbij wij onszelf en de dingen om ons heen zien als zelfstandige, op zichzelf bestaande objecten en op grond daarvan denken dat als we de objecten van onze ervaring veranderen, ons lijden ophoudt. Door een begrip van hoe wij werkelijk tot onze ervaring komen zullen wij zien dat het juist de subjectzijde van de ervaring is waar we aan moeten werken om tot een minder problematische ervaring te komen van onszelf en alles om ons heen.

Zelfontwikkeling door begrip en zintuiglijke ervaring

Maar met enkel begrijpen kom je er ook niet. De eerste oefeningen binnen Unity in Duality zijn erop gericht om tot een meer authentieke en gezonde ervaring van jezelf te komen. Vanuit een sterk conceptueel zelfbeeld naar een meer zintuiglijk bepaald zelfbeeld, omdat we niet zijn wat wij over onszelf denken maar wat wij via onze zintuigen ervaren.

Hier ligt overigens ook een basis die nodig is voor spirituele ontwikkeling. Je kunt jezelf noch persoonlijk noch spiritueel ontwikkelen wanneer je in een sterk conceptuele werkelijkheid leeft. Je zult moeten streven naar een meer zintuiglijke ervaring van jezelf. Dit kan natuurlijk niet volledig omdat wij nu eenmaal conceptuele onderscheiden nodig hebben om te kunnen handelen. Als je midden op de weg staat terwijl er een auto aan komt en je zou dat alleen maar zintuiglijk waarnemen, dan zou er weinig reden zijn om opzij te gaan.

Hoe meer je zelfbeeld gebaseerd wordt op zintuiglijke ervaring, hoe minder kwetsbaar het wordt. Een idee dat afwijkt van wat er ervaren wordt is als het najagen van een droom. Als je idee bedreigd wordt ga je proberen om het, vaak tegen beter weten in, vast te houden.

Therapie op basis van boeddhistische beginselen

Op grond van het boeddhistische erfgoed ontwikkelden Tarab Rinpoche en Lene Handberg een nieuwe vorm van psychotherapie. Omdat het volledig gestoeld is op het boeddhisme mag het zich met recht een boeddhistische psychotherapie noemen. Het is namelijk niet de meditatie of een bepaalde oefening die iets boeddhistisch maakt maar het gedachtgoed.

Centraal staat het versterken van de 'zelfreferentie', oftewel: hoe verhoud je jezelf ten opzichte van jezelf; waarmee identificeer je je en op grond waarvan. Dus ook binnen de therapie wordt er gestreefd naar een ervaren van jezelf i.p.v. een denken (en daarmee dus interpreteren) over jezelf. Een punt dat Rinpoche nogal eens aanhaalde was dat sommige mensen over hun jeugd praten alsof ze totaal geen ondersteuning hebben gehad van hun ouders. Maar als je echt geen enkele ondersteuning gehad zou hebben dan zou je überhaupt niet hebben kunnen overleven. Wij onthouden bepaalde elementen en maken er steeds een nieuw verhaal van, dat niet per definitie strookt met hoe we het toen ervaren hebben. Bij iedere problematiek gaat het er niet zozeer om wat je erover denkt maar hoe je het nu ervaart. Want die ervaring is hetgene dat je kunt transformeren (of veranderen, als je het zo wilt noemen).

Het is overigens niet de bedoeling om hier te suggereren dat denken niet goed is. Denken is een geweldige mogelijkheid die wij als mensen hebben, maar een puur zintuiglijke prikkel heeft nog geen voorkeur of afkeer. Dat ontstaat pas op het moment dat wij gaan differentiëren, dat we onderscheid gaan maken tussen dingen. Wij hebben een ervaring, die benoemen we en vervolgens gaan we die conceptueel steeds verder inkleuren. Zo werkt dat ook waar problemen ontstaan. Wij hebben een ervaring en vormen daar een mening over. Het probleem zit niet in de wereld buiten ons, dus de oplossing van het probleem zit ook niet in die buitenwereld maar in onszelf, in onze ervaring. Vaak verdwijnen problemen (of worden wat kleiner) door helemaal in de ervaring ervan te gaan.

Daar zit ook de mogelijkheid tot transformatie, want een ervaring is dynamisch en onze ideeën zijn dat meestal niet. Neem iets simpels als boosheid: het gevoel van boosheid verandert vrij snel wanneer je het enkel ervaart, terwijl wij vaak lang kwaad kunnen blijven. Als je goed kijkt naar wat er dan gebeurt, dan zie je dat je in je hoofd voortdurend bezig bent om die kwaadheid te voeden met allerlei argumenten en voortdurend tegen jezelf herhaalt dat je kwaad bent. Binnen de therapie (maar ook voor de zelfontwikkeling) wordt zo min mogelijk conceptueel gewerkt en wordt veel aandacht besteed aan contact maken met jezelf en je problematiek op zintuiglijk niveau.

De zintuigen waaraan ik refereer wanneer ik het over zintuiglijke ervaring heb zijn onze bekende vijf zintuigen (horen, zien, ruiken, proeven en voelen), waarbij een nadruk ligt op het voelen in een wat

ruimere zin van de betekenis. Het lichaamszintuig is niet enkel het tastzintuig maar omvat alles wat wij onder voelen verstaan. Maar daarnaast is er ook nog een zesde zintuig: het bewustzijnszintuig. Het object van ons bewustzijnszintuig is (kort door de bocht) alles wat mentaal is. Daarbij horen b.v. ook dromen. Die spelen een belangrijke rol binnen Unity in Duality, enerzijds omdat ze wat laten zien over onszelf en anderzijds omdat er juist in de droomstaat veel ruimte is om te transformeren.

Waar een dergelijke vorm van therapie zich dus onderscheidt van veel gangbare therapieën is dat er niet getracht wordt om de ene conceptuele werkelijkheid te vervangen door een andere (in feite net zo kwetsbare), maar dat de conceptuele werkelijkheid wordt ingewisseld voor een minder conceptuele werkelijkheid die meer in overeenstemming is met de zintuiglijke ervaring. Dat is gebaseerd op de boeddhistische filosofie waarbinnen o.a. veel aandacht is voor de onderlinge afhankelijkheid tussen subject en object: jij bent degene die een object ervaart op basis van je eigen vooronderstellingen waarmee het object op een bepaalde manier aan jou verschijnt. En dan komt de sleutel tot een andere ervaring te liggen bij het subject: bij degene die ervaart.

Samenvattend

Hoe meer je in staat bent om jezelf via je zintuigen te ervaren in plaats van over jezelf te denken, hoe gezonder het is. Wij verwarren onze gedachten over onszelf vaak met onszelf. Daardoor hebben we een kwetsbaar zelfbeeld. Daarbij gaat het er niet om dat je zou moeten stoppen met denken maar dat je meer in contact komt met jezelf zoals je jezelf ervaart en je minder identificeert met het idee dat je hebt over hoe je bent.
Vergelijk het maar met iemand die net een nieuwe auto heeft. Hij of zij is van mening dat zijn nieuwe auto mooi is. In feite is de auto niet mooi of lelijk maar is de eigenaar degene die de auto mooi vindt. Als dat beeld wordt verward met de 'werkelijkheid' dan komt het hard aan wanneer men een paar jaar later weer eens echt naar de auto kijkt en ziet dat de auto opeens niet mooi meer is. Als je dat niet meer zou doen en de auto altijd zou blijven 'zien (zintuiglijk ervaren), dan verandert de auto heel gelijkmatig in een wrak (om het zo maar te zeggen) en wordt je beeld van de auto niet bedreigd omdat het niet meer overeenkomt met hoe het 'werkelijk' is.

Dit is een weergave in mijn eigen woorden van wat ik inmiddels meen te begrijpen van het boeddhisme en in het bijzonder de lessen van Tarab Rinpoche. Of wat ik hierboven geschreven heb allemaal klopt, is aan de lezer zelf om te ontdekken. Dat is per slot van rekening ook hetgeen waar het boeddhisme voor staat: zelf opnieuw doordenken wat boeddha ontdekt heeft. Want zoals we van Gehlek Rimpoche menigmaal te horen hebben gekregen, je uiteindelijke 'toevlucht' is dat wat je zelf ontwikkeld hebt, wat je zelf doorwroet en daardoor echt doorgrond hebt.

Meer weten?
Op de website van het Tarab Institute (www.tarab-institute.org) kun je de nieuwsbrief downloaden met artikelen van zowel Tarab Rinpoche als Lene Handberg.

Nieuwe naam gezocht voor Nieuwsbrief Jewel Heart Gekozen suggestie wordt beloond met een attentie!

Als redactie hebben we het initiatief genomen om op zoek te gaan naar een nieuwe naam voor de nieuwsbrief. De naam 'Nieuws brief' dekt n.l. de lading niet meer sinds de verschijning van het eletronische Sanga-Nieuws. Bij het zoeken naar een nieuwe naam willen we alle sanghaleden de mogelijkheid bieden een suggestie te doen. Er is een jury samengesteld uit leden van het bestuur (Frances Nijssen), Dharma Coordinatie Team (Marianne de Kok) en redactie (Karin Wilbrink), die de meest geschikte naam zal aanwijzen. Degene die de gekozen nieuwe naam heeft aangeleverd wordt beloond met een dharmaboek ter waarde van € 25 uit de Jewel Heart winkel.

Suggesties kunnen worden gezonden aan: nieuwsbrief@jewelheart.nl.

Boeddhisme en handicap
Een interview met Veroni Steentjes



Albert Mund

Wanneer je in de loop van je nog jonge leven ernstig gehandicapt raakt, lijkt een positief levensperspectief te verdwijnen. Je leven wordt gekenmerkt door vechten om erkenning. Die erkenning komt, maar de handicap blijft een probleem. Vanuit een boeddhistisch perspectief kan zich een nieuw perspectief ontwikkelen. Dat bewijst de levensgeschiedenis van Veroni Steentjes.

Chronisch ziek, gehandicapt, functioneel beperkt: het zijn meerdere manieren om een toestand aan te geven waarin mensen verkeren die verschilt van het gangbare. Dat verschil wordt doorgaans bepaald door de mate waarin mensen afhankelijk zijn van de zorg van anderen. In het algemeen is het bewustzijn dat we van de zorg van anderen afhankelijk kunnen zijn bij niet-gehandicapten klein. We worden ons pas beter bewust van die kans op zorgafhankelijkheid als we in onze nabije omgeving geconfronteerd worden met (chronische) ziekte of ernstige handicaps.

Misschien heeft een eigen kortstondige ziekte of handicap wel een kortdurende bewustzijnsverhoging tot gevolg en komen we tot de ontdekking dat gezondheid een groot goed is in ons leven. Mogelijk ook gaan we vanuit een boeddhistisch perspectief bewuster om met dit vraagstuk vanwege de meditaties op het kostbaar menselijk leven. Maar alle bespiegelingen ten spijt, een ontmoeting met iemand die zelf langdurig en zwaar gehandicapt is, maakt aan elke twijfel een einde. Een ernstige handicap verandert je levensweg en maakt dat je leven heel anders wordt dan het gangbare. Zo'n ontmoeting had ik met Veroni Steentjes.

Historie

Veroni is afkomstig uit de Achterhoek. Ze was een pientere meid en haar leven leek zich voorspoedig te ontwikkelen. Maar in 1988, als ze bijna 13 jaar is, neemt haar leven, naar achteraf blijkt, een dramatische wending. Tijdens het spelen valt ze over een laag muurtje en komt ze hard op haar rechterschouder terecht. Ze heeft meteen veel pijn. De medische diagnose in het ziekenhuis luidt diezelfde dag nog dat haar rechter schouderkapsel is beschadigd. Een medische ingreep wordt niet nodig gevonden. Bovendien zou een eventuele operatie niet zonder risico op ernstige complicaties zoals chronische verlamming zijn. Rust zou uiteindelijk genezing moeten brengen.

Maar de rust brengt geen genezing. In de periode dat Veroni het atheneum bezoekt, nemen de lichamelijke problemen toe. Er zijn aan steeds meer dingen waar ze niet meer aan mee kan doen, zoals handenarbeid en gym. Ze moet links gaan schrijven, terwijl ze rechtshandig is. Tegelijkertijd wordt ze voortdurend geteisterd door heftige pijnen. Bezoeken aan de huisarts leveren doorgaans een verwijzing op naar fysiotherapie of een andere vorm van lichaamsgerichte therapie. Vermindering van de klachten brengen die echter niet. De artsen komen zelfs met de veronderstelling dat de oorzaak van de lichamelijke klachten wel eens psychisch zou kunnen zijn! Uiteindelijk wordt de pijn in 1994 ondraaglijk. Er wordt besloten tot een operatie aan de rechterpols die, naar achteraf bleek, nooit had mogen plaatsvinden. Na die operatie krijgt ze dezelfde klachten in haar andere arm

en beide benen. Binnen twee maanden kan ze niet meer lopen.

Ondernemend als ze is, zoekt ze zelf op internet en in boeken informatie over haar lichamelijke problemen. Uiteindelijk stelt ze zelf haar diagnose: posttraumatische dystrofie, een complicatie die kan optreden na een letsel of operatie aan een van de ledematen en die kan leiden tot ernstige invaliditeit. Maar wie gelooft een meisje in de puberteit?

De medische benadering blijft een andere dan die hoort bij posttraumatische dystrofie, met alle gevolgen van dien. Moeilijk bewegen verandert in bewegen met een rolstoel, dat vervolgens weer verandert in bedlegerigheid. Pas in 1995 wordt de diagnose posttraumatische dystrofie gesteld en vindt Veroni de erkenning waar ze al zo lang naar uitziet. Het definitieve medische oordeel komt hard aan. Acht jaren zijn verloren gegaan aan verkeerde behandelingen. Het oorspronkelijke levensperspectief dat Veroni voor zich zag, lag definitief aan duigen.

Belangstelling voor boeddhisme

Is het boeddhisme door haar levensgeschiedenis op haar pad gekomen? Op die vraag antwoordt Veroni ontkennend. Ze heeft eigenlijk altijd wel belangstelling gehad voor boeddhisme, naast haar belangstelling voor de Tweede Wereldoorlog. Die twee onderwerpen boeiden haar als jongere al. Een aanwijsbare reden daarvoor is er niet. Wel ontmoette ze vanaf 1995 mensen die bewust met boeddhisme bezig waren. Toen ze in Het Dorp in Arnhem ging wonen, kwam Veroni in contact met het Shambala-centrum in Arnhem. In 2001 bezocht ze het Kagyu-klooster in Huy (België). De Kagyu-traditie was voor haar echter te ritualistisch. Veroni wil de dingen die ze doet, kunnen begrijpen. Als ze de zin en betekenis van gebeden en meditaties niet kan begrijpen, boeten ze in aan betekenis voor haar persoonlijke leven. Via Han de Wit kwam ze in contact met Ineke Vrolijk. Dat was haar begin bij Jewel Heart, waarvan ze nu sinds 2001 lid is.

Op mijn vraag naar de betekenis van het boeddhisme in relatie tot het hebben van een ernstige lichamelijke handicap antwoordt Veroni: "Balans tussen lichaam en geest. Mijn lichaam is niet zoals ik het zou willen. Het lichaam zit me in de weg en beperkt me. Ik heb ook voortdurend pijn. Ik voel wel pijn in mijn benen, maar voel ze niet qua vorm. Dat lijkt tegenstrijdig, maar dat is het niet. Tevens compenseer ik de lichamelijke beperkingen door een groter appèl te doen op het denken. Hierdoor ben je heel veel hoofd (denken) en weinig lichaam (voelen). Meditatie brengt je weer in contact met je lichaam. Het dubbele gevoel verdwijnt. De 'meditatieve lichaamsscanning' brengt je lichaam weer op een bewustzijnsniveau. Je krijgt weer wat meer contact met je lichaam, meer voeling. Er ontstaat meer balans tussen lichaam en geest.

Ik zie het lichaam nu meer als voertuig. Door het boeddhisme ben ik me meer bewust van mijn mogelijkheden. Ik zie beter in dat ik geluk heb dat ik hier in Nederland geboren ben met lieve familie en vrienden om me heen die me steunen. De handicap aan je lichaam verdwijnt meer naar de achtergrond en er ontstaat meer besef dat je met een ernstige lichamelijke handicap toch gelukkig kunt zijn. Ondanks deze handicap ben ik me bewust van dit kostbare menselijke leven."

Karma

"Vraag je je wel eens af waarom je in deze situatie terecht bent gekomen, bijvoorbeeld in het licht van karma, de wet van oorzaak en gevolg?", vraag ik haar met enige reserve. Veroni antwoordt dat ze zich de vraag "waarom ik?" natuurlijk wel vaker stelt, vooral in moeilijke periodes. Ze gaat echter niet op zoek naar verklaringen voor haar eigen situatie. Heel nuchter stelt ze vast dat het wel ergens goed voor zal zijn.

Het begrip karma heeft voor Veroni vooral betekenis in die zin dat ze zelf een nieuwe, positieve oorzaak wil zijn. Ze wil op de toekomst gericht zijn. Door zich bewust te zijn van haar eigen negatieve emoties wil ze liefde voor en compassie met anderen ontwikkelen. Dat doet ze onder meer door zich in te zetten voor het welzijn van anderen met een vergelijkbare handicap. Ze heeft in dit verband bijvoorbeeld de Stichting Intermobiel opgericht. Dit is een stichting die een website beheert voor lotgenotencontact en kennisuitwisseling tussen jongeren die huis- of bedgebonden zijn door een lichamelijke ziekte of handicap.

Hoop

Het loslaten van een levensperspectief zonder handicap is desondanks moeilijk. De hoop op lichamelijke verbetering, zelfs herstel, blijft aanwezig. Veroni stelt dat die hoop een soort motor blijft: "Het spreekwoord is toch 'hoop doet leven'?" Toch zijn er voor haar ook grenzen. Een aanvaardbaar niveau van kwaliteit van leven moet maatgevend zijn voor het voortduren van het eigen bestaan. We komen daarmee op het terrein van levensbeëindiging en euthanasie. Veroni zegt dat het boeddhisme het ontwikkelen van persoonlijke opvattingen over euthanasie niet gemakkelijk maakt. Maar ze stelt wel haar eigen verantwoordelijkheid centraal.

Dat is ook niet zo vreemd voor iemand die al op jonge – te jonge – leeftijd een verantwoordelijkheid heeft moeten dragen die niet overeenkwam met de levensfase waarin ze zich bevond, vol strijd om erkenning van haar probleem. Zelf zegt ze dat ze een levensfase heeft overgeslagen en dat ze te vroeg volwassen is geworden. Maar van de andere kant: "Ik ben een ander mens geworden. Door mijn gehandicapte leven heb ik dingen kunnen leren die ik anders niet geleerd zou hebben. Ik leer nog voortdurend, niet in de laatste plaats door mijn boeddhistische studie."

Mijn gesprek met Veroni heeft bijna drie uur geduurd. Dat blijkt als ik buiten sta na afscheid van haar te hebben genomen. De tijd is voor mijn gevoel omgevlogen. Mijn aanvankelijke onzekerheid bij de aanvang van ons gesprek heeft plaatsgemaakt voor bewondering voor een jonge, ernstig gehandicapte vrouw met wie ik drie uur een boeiend gesprek heb gehad zonder enig besef van tijd. Voor mij was de overduidelijk zichtbare handicap verdwenen dankzij de les die Veroni gaf: "geniet van de kleine dingen".

Met dank aan Veroni!

Meer weten?
Kijk eens op de website www.intermobiel.com, die Veroni opgezet heeft voor lotgenoten: jongeren met een ernstige ziekte of handicap. Het is ook mogelijk haar werk te ondersteunen door 'Vriend van Intermobiel' te worden.

Vergankelijkheid, de wereld van conceptueel denken en persoonlijke ontwikkeling

Marianne Mattijsen

Ontwikkeling is een verschijningsvorm van vergankelijkheid

In het kader van dit themanummer rondom gezondheid vroeg de redactie Marianne Mattijsen om iets te schrijven over haar beleving van gezondheid en ziekte. Hieronder haar bijdrage, waarin ze ziekte en handicap plaatst in het kader van gehechtheid, vergankelijkheid, karma, conceptueel denken, de acht wereldse dharma's, de zes perfecties en persoonlijke ontwikkeling.



Ik ben Marianne Mattijsen, sinds jaren lid van Jewel Heart. Inderdaad, 'die vrouw met die witte hond'. Het thema gezondheid en ziekte is mij al sinds lange tijd bekend. Vanaf mijn 16e jaar heb ik in de verpleging gewerkt: eerst als vakantiekracht in een instelling voor geriatrische mensen, later als verpleegkundige in diverse specialismen. Dat noem je 'aan de ene kant van het bed staan'. Later ben ik ook bekend geraakt met 'de andere kant van het bed'. Ik heb een – niet geregistreerd – record aan grote oogoperaties, heb diverse soorten kankertherapieën aan den lijve mogen ervaren, heb zo hier en daar wat allergieën (ja, ook voor de hond) en mijn gewrichten liggen nogal eens dwars. Genoeg om vertrouwd te raken met vergankelijkheid. Zou je denken!

Karma
Toen ik voor het eerst met mijn eigen oogziekte geconfronteerd werd, had ik in feite nog nooit van boeddhisme gehoord. De arts vertelde mij dat ik een vaak voorkomende oogaandoening had, die met een kleine ingreep verholpen kon worden. Met die kleine ingreep was ik bekend, maar ondanks dat gegeven stortte de wereld voor mij in. Ik voelde mij heel erg bedreigd: 'ze' gingen iets uit mijn lijf halen, ik zou nooit meer compleet zijn; ik moest 'medische contactlenzen' gaan dragen en altijd zo'n idioot dikke bril meeslepen voor het geval dat mijn contactlenzen het lieten afweten. (Medische contactlenzen? Ja, je hebt ook 'cosmetische' contactlenzen; da's voor de mooiigheid! Medisch, dan is het erg.)

Nu, 24 jaar later, kan ik denken: wat een mooie praktijkvoorbeelden van gehechtheid. Ik kan er zo de acht wereldse dharma's* op loslaten. Ik pak er een paar bij: Afkeer van verlies. Dat mag duidelijk zijn. Ik verloor iets materieels van mijn lichaam, ik verloor iets van mijn oogfunctie. Maar in mijn beleving verloor ik ook roem, een goede reputatie. Ik had een zichtbaar mankement en dat gaat natuurlijk ten koste van je goede naam. Je ontvangt er geen complimenten voor en dat dagelijks gedonder met die contactlenzen is behoorlijk lijden hoor, dat wil je niet weten!

Wat mij nu nog wel steeds intrigeert is het feit dat toen mijn wereld als het ware instortte, ik mij ervan bewust was dat het niet bij een simpele oogoperatie zou blijven, maar dat deze diagnose de voorbode was van veel erger. Ik wist alleen niet wat en hoe. Gehlek Rimpoche heeft bij een van zijn uitwijdingen over karma gezegd, dat als er bepaalde karmische oorzaken bij elkaar komen, de gevolgen niet meer tegen te houden zijn. De bal rolt. Deze uitleg was een mogelijk antwoord op mijn weten: 'dit is heel erg'. Had ik aangevoeld dat dit het punt van 'no return' was?

Iets heel anders bij dit herkenbare samenkomen van karmische oorzaken is dat veel mensen het opvatten als 'doem'. Dit vind ik te kort door de bocht en te beperkt, en ik ben het er dan òok niet mee eens. Oorzaken en omstandigheden zijn continu actief, zijn eigenlijk één en hetzelfde, en enorm ingewikkeld van samenstelling. Wij hebben niet het vermogen om de verbindingen, de interacties tussen een en ander te onderscheiden. Als je 'blind worden' tot doem bestempelt, dan trek je de karmische wetten uit hun verband. Voor zover ik iets begrepen heb van de karmische wetten kun je uit de constante interactie van oorzaak en gevolg niet iets isoleren en tot 'doem' bestempelen.

Daden geven gevolgen. Die gevolgen komen tot rijping, die worden manifest wanneer de omstandigheden er naar zijn – niet eerder, niet later. Blind worden gebeurt dus als de omstandigheden er naar zijn. Stel dat ik honderd jaar geleden hetzelfde karakter had gehad als nu en toentertijd met dezelfde handicap door het leven had moeten gaan. Misschien zou ik onder die omstandigheden onvoldoende draagkracht gehad hebben, en misschien kwam er daardoor een 'tegenkracht' tot rijping die maakte dat het karma van 'blind worden' onder die omstandigheden niet manifest werd. Nu heb ik allerlei hulpmiddelen die er toen niet waren, de huidige operatietechnieken hebben gemaakt dat ik niet meteen blind geworden ben, de westerse wereld biedt mij misschien een groter draagvlak en een grote bewegingsvrijheid, die ik honderd jaar geleden niet gehad zou hebben. Op basis waarvan spreek je dan nog van 'doem'?

Conceptueel denken
Dit brengt mij op een ander aspect van wat ik in het boeddhisme geleerd heb: het begrip 'conceptueel denken'. Een voorzichtige omschrijving van conceptueel denken: denken in vast omlijnde begrippen, normen en waarden, vanzelfsprekendheden. Het creëren van je eigen realiteit en leven vanuit veronderstellingen, (voor)oordelen. Je bent je meestal niet bewust van dit conceptueel denken, maar het bepaalt wel tot in het diepst van je ziel je gedrag, het eigen handelen. Tarab Tulku kon heel goed uitleggen dat wij in vanzelfsprekendheden denken en (uit noodzaak) met concepten ons leven hanteerbaarder maken. Maar, zo zei hij, tegelijkertijd is dit een oorzaak van lijden, want steeds moeten wij tot onze teleurstelling vaststellen dat onze vanzelfsprekendheden niet uitkomen en botsen met andere concepten, niet stroken met de realiteit. Zo organiseren wij voortdurend ons eigen lijden. Grove voorbeelden van vanzelfsprekendheden of concepten: in het verkeer rijd je rechts en je haalt links in (verkeerswetten). Liegen is niet goed (maatschappelijke regels), koffie houdt je uit de slaap, roken is ongezond, de afwas doe je elke dag, blinden kunnen niet hun eigen koffie roeren, maar herkennen wel iedereen aan hun stem, boeddhisten leven zonder concepten.
Als deze vanzelfsprekendheden of concepten

niet uitkomen, ervaar je ongenoegen, lijden. Je ego komt in het geding, want onbewust ontleen je je bestaansrecht aan deze (vaak zelf gecreëerde) concepten.

Door mijn aandoening(en) werd ik gedwongen afstand te doen van veel, zelf gecreëerde, concepten, realiteiten. Op een bepaalde manier kwamen mijn eigenaardigheden, behoeftes en vanzelfsprekendheden ook veel meer in de openbaarheid te staan, ik moest me veel meer bloot geven over wat ik wel of niet wilde. Voorbeeldje? Oké dan, maar dan wel op huis-, tuin- en keukenniveau. Situatie: koffiepauze. Iemand heeft koffie voor mij gehaald. Vroeger zag ik als eerste de koekjestrommel en pakte ik een koekje bij de koffie. Wat? Ik pakte er misschien wel meer dan één! Nu moet ik vragen of er koekjes op tafel staan en of ik dan een koekje kan krijgen. Je ontwikkelt een neus voor het herkennen van mensen die koekjes oninteressant vinden, ja zelfs lastig. Op zulke momenten brandt er bij mij een strijd los. Mijn concepten/vanzelfsprekendheden 'een koekje hoort bij de koffie', 'iedereen snapt toch wel dat ik ook een koekje bij de koffie wil!', worden in hun bestaansrecht (lees: ego) bedreigd.

Een uitgelezen moment voor het beoefenen van de zes perfecties, nietwaar? Vrijgevigheid in de vorm van iemand niet lastig vallen? Geduld beoefenen door geen koekje te regelen of rustig te wachten tot er een koekjes-minded persoon komt? Moraliteit: mag je zelf invullen. Volharding: waarin? In het geduldig wachten op een koekjes-minded persoon of volharding in het negeren van mijn koekjesnorm? Concentratie op het voorafgaande? Wijsheid in het nemen van het juiste besluit? Pffffffffft! De acht wereldse dharma's doen in zo'n situatie uiteraard ook een aardige duit in het zakje, want wie wil er nu als een 'veelvraat' bestempeld worden?

En natuurlijk kan dit voorbeeld van het koekje naar eigen keus voor oneindig veel andere dingen ingewisseld worden; het grondprincipe blijft hetzelfde.

Naast het afstand doen van concepten, vanzelfsprekendheden, moest ik ook nieuwe ontwikkelen om 'gewoon' verder te leven. Ik werd gedwongen keuzes te maken in wat belangrijk en minder belangrijk voor mij is. Eerst was ik me daar niet zo van bewust, maar al doende merkte ik dat ik bezig was met analyseren van wat essentieel voor mij is, welke concepten ik wilde houden; wat is onderlinge afhankelijkheid en hoe misleidend en dwingend is en was het ego! Je moet jezelf als het ware tegen het licht houden. Daardoor kreeg ik meer zicht op de terreur van de acht wereldse dharma's. Ik begon een beetje te snappen dat er diepere lagen van lijden zijn en dat het best mogelijk zou kunnen zijn dat wat wij gewoonlijk als lijden ervaren, maar een simpele vorm van lijden is.

Loslaten

Het langzaamaan blind worden – ik heb er tenslotte 20 jaar over gedaan – ervaar ik soms als de eerste fase van het stervensproces: beetje bij beetje loslaten, het oplossen van een zintuig, zichtbare vergankelijkheid. Tegelijkertijd bemerk je dat, ondanks dit sterven, het leven 'gewoon' doorgaat. Behoeftes blijven, terecht of onterecht. Die lijken minder vergankelijk. Dramatisch? Ja en nee. De dramatiek komt voort uit mijn onvermogen de vergankelijkheid als normale realiteit te beschouwen. Als ik bereid ben deze realiteit tot mij door te laten dringen, dan is het drama opgelost, weg. Soms tot hilariteit van mijzelf: "Maak je je hier nu zo druk om?" Maar dat zijn schaarse momenten. De dagelijkse praktijk is moeizamer.

Door mijn gedrag kom ik voortdurend in botsing met (voor)oordelen en met de vanzelfsprekendheden van mijzelf en een ander. Ik raak verstrikt in goedbedoelde, maar precies averechts werkende hulp. Hoe kan ik uitleggen dat wat voor een ziend iemand een obstakel is, voor mij juist een ondersteuning kan zijn om de weg te vinden? Wanneer leg ik uit dat een deur ongevraagd opendoen erg vriendelijk is, maar mij in totale verwarring kan brengen omdat mijn referentiepunt opeens verdwenen is? Ik voel mij bedreigd door de voortschrijdende digitalisering, de PDF-bestanden, de oprukkende touch-screens, de afnemende voorzieningen en de voortgaande individualisering. Hoeveel toetjes durf ik de boodschappenhulp per week te laten halen? Ik mis mijn uitwaaien op het strand, de rust van een boswandeling, bepaalde kleuren, het zaterdagse cryptogram. Oefenstof voor de acht wereldse dharma's, en weer die zes perfecties!

Maar de dagelijkse praktijk levert ook schoonheid op. Schoonheid die zonder deze handicap moeilijk op te merken is. Ik heb het dan over de verregaande hulpvaardigheid, de inventiviteit die mensen ontwikkelen om goede hulp te bieden. De soms verstikkende betutteling uit bezorgdheid voor mij als mens brengt een schoonheid met zich mee die ik onvoorstelbaar achtte. (Conceptueel denken!)

Ontwapenende openhartigheid, geduld, humor. Door mijn zichtbare handicap voelen mensen zich niet zo snel bedreigd en wordt hun mededogen geactiveerd. Daardoor krijg ik kanten van mensen te zien die anders verborgen bleven. Die kanten zijn vaak zacht, kwetsbaar. Ik word deelgenoot van het geworstel met en het zoeken naar goede oplossingen om mij te helpen, de frustratie als dat niet lukt, het geduld, de volharding. Ben ik in het gezelschap van een bodhisattva? Of oefenen wij samen voor bodhisattva? En eerlijkheidshalve moet ik zeggen: ik word niet meer afgeleid door dat rare loopje van iemand, een litteken, een honende blik, nastarende ogen, stuntaanbiedingen, hebbedingetjes, mooie mannen (snik).

Helpende hand

Het begint haast te lijken op een pleidooi om gehandicapt te worden. Niet doen! Je bent het namelijk al. Wat? Ja, je bent het al! Onzin? Nee hoor. Die van mij valt alleen meer op, loopt wat meer in het oog. (Grapje.) Maar we zijn allemaal behoorlijk gehandicapt. Waarom snap je anders niet de wet van vergankelijkheid en de wet van karma? Waarom hou je je dan vast aan gehechtheden, organiseer je steeds opnieuw teleurstellende normen en waarden (concepten)? Waarom kun je dan maar 10% van je hersencapaciteit gebruiken? Me dunkt, dat is toch een behoorlijke handicap. Het hebben van een niet te miskennen handicap – zoals het missen van een zintuig of het hebben van een ernstige ziekte – kan je een handje helpen bij je persoonlijke ontwikkeling. Als die persoonlijke ontwikkeling een beetje lukt, kan dat je dichter bij het ontwikkelen van spiritualiteit brengen. Ik hoop dat ik het helpende handje kan vastpakken.

** De acht wereldse dharma's zijn:*
- gehechtheid aan winst, afkeer van verlies
- gehechtheid aan roem, afkeer van een slechte reputatie
- gehechtheid aan lof, afkeer van kritiek
- gehechtheid aan plezier, afkeer van lijden.
In Liberation in the palm of your hand wordt het beschreven als: loss & gain, dishonour & fame, praise & blame, pleasure & pain. Ook terug te vinden in hoofdstuk 5 van de Lamrim van Rimpoche.

DE BOEKENTAFEL

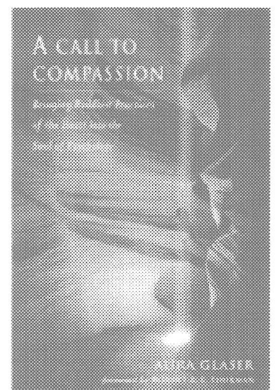
Dharmaboeken over gezondheid en therapie

Inge Eijkhout

In deze rubriek worden boeddhistische boeken gepresenteerd die een aanvulling kunnen vormen op de lessen van onze leraar Gehlek Rimpoche. Het doel is de lezer te enthousiasmeren, en te laten zien dat er een enorm breed scala aan boeken op de markt is waarmee je je kennis kunt verdiepen. Voor dit themanummer over gezondheid en therapie hebben we een aantal boeken geselecteerd voor hen die zich verder in dit onderwerp willen verdiepen. N.B.: De redactie pretendeert niet alle boeken te kunnen lezen en beoordelen. Beschrijvingen zijn derhalve voornamelijk afkomstig van de uitgever.

Aura Glaser

A call to compassion: Bringing buddhist practices of the heart into the soul of psychology
Nicolas-Hayes, 2005, ISBN 0892541164
304 pag., prijs in de VS: ca. $ 16,95



Samen met Hélène van Hoorn en Sandy Finkel was Aura Glaser een van de eerste leerlingen van Gehlek Rimpoche en een van de oprichters van Jewel Heart. Sinds het eind van de jaren zeventig is ze een serieuze dharmastudente, die tegenwoordig ook les geeft op Jewel Heart, terwijl ze van de andere kant ook gepromoveerd klinisch psychologe is en een eigen psychotherapeutische praktijk heeft. Vanuit deze achtergrond schreef ze het boek 'A call to compassion'.
In dit boek wijst ze erop dat terwijl tegenwoordig in de westerse

psychologie de term 'mededogen' veel gebezigd wordt, er voorbijgegaan wordt aan het verband tussen mededogen en transformatie, en er geen methoden gegeven worden voor het ontwikkelen van dat mededogen. Onze cultuur is doordrongen van woede, terwijl vergelding gezien wordt als een gemakkelijke oplossing ervoor - zoals ook in de politiek waarneembaar is. Het boeddhisme biedt echter de praktijk van lojong (toegelicht aan de hand van de 7-punts training van de geest), waarmee geoefend kan worden om zowel in neutrale als in moeilijke situaties mededogen in onszelf op te wekken.
Glaser benadrukt dat zowel Freud als Jung vooral gericht waren op de gekwelde en/of zieke geest en geen pogingen deden handreikingen te geven voor methoden om geestelijke gezondheid te bewerkstelligen. Boeddha stelde echter een psychologie van geestelijk welzijn centraal en bood een heel precieze techniek aan voor het ontwikkelen van compassie en liefde.
Glaser vertelt nuchter over haar persoonlijke en beroepsmatige leven en gebruikt Griekse, Soefi- en Tibetaanse mythes en sprookjes die de essentie weergeven van liefde, begrip en mededogen. Ze laat zien hoe de psychologie zijn voordeel zou kunnen doen met boeddhistische inzichten, zonder een van beide tradities tekort te doen.

Gehlek Rimpoche: "De boodschap van Aura Glasers boek is geworteld in haar enorme kennis en inzicht, en vooral haar grote hart. Niet alleen heeft ze een diep begrip van de essentie van dit materiaal, ook heb ik in de afgelopen vijfentwintig jaar gezien hoe zij in haar leven geleid wordt door liefde en mededogen. Van alle mensen die ik ken vind ik Aura het meest geschikt om deze boeddhistische beoefeningen van het hart in de westerse psychologie te brengen - het eerste boek in zijn soort. We mogen ons gelukkig prijzen dat ze dit fantastische boek geschreven heeft."

Gehlek Rimpoche & Brenda Rosen
*The Tara Box: Rituals for protection and healing from the female Buddha**
New World Library, 2004
boekje van 96 pag. en kunstharsen beeldje,
€ 29,95

De meeste Jewel Heartleden zullen al bekend zijn met het Tara-boek van Gehlek Rimpoche, dat vorig jaar uit kwam. Elders in deze nieuwsbrief is ook een stuk uit het boek te lezen.
Tara is de meest bekende en geliefde vrouwelijke boeddha. Ze zwoor altijd in vrouwelijke vorm te blijven terugkomen om anderen te helpen. Daarom wordt ze traditioneel moeder, maagd of koningin genoemd: als een moeder geeft ze onvoorwaardelijke liefde; als een maagd is ze heel en compleet van zichzelf; als een koningin is ze nobel en vrijgevig.
De Tara Box bestaat uit een stevige kartonnen doos met een boek en een beeldje van Witte Tara. De doos vouwt uit tot een mini-altaar voor het beeldje, dat gebruikt kan worden bij het uitvoeren van de rituelen en meditatieoefeningen die in het boek beschreven staan. Deze zijn gericht op helen door compassie, een lang leven en bescherming tegen de moeilijkheden van het leven. In het boek wordt uitgelegd wie of wat Tara is en hoe je contact met haar kunt maken. Ook een leuk boek om cadeau te geven.

Tibetaanse geneeskunde
Dr. Lobsang Dolma Khangkar
Lectures on Tibetan medicine
Snow Lion Publications
186 pag., prijs in de V.S.: ca. $ 12,95

Dr. Lobsang Dolma was een van de eersten die in de jaren zeventig door de V.S. trokken om lezingen te geven over Tibetaanse geneeskunde. Na haar overlijden heeft haar dochter Dolkar Khangkar de oude familietraditie voortgezet en zij werkt nu in klinieken in Delhi en Bombay. 'Lectures on Tibetan medicine' bevat lezingen over de basisconcepten van de Tibetaanse geneeskunde en geeft antwoord op vele vragen. Ze behandelt de onderwerpen boeddhisme en geneeskunde, conceptie, ademhalingsoefeningen, de relatie tussen lichaam, spraak en geest, diagnose, dieet en gedrag.

Ian A. Baker
De Tibetaanse kunst van het genezen
Met schilderingen door Romio Shrestha
Uitgeverij Becht, 1999
ISBN: 9023010248
192 pag., meer dan 250 afbeeldingen in kleur
ca. € 33,50

Een fraai boek met minutieuze schilderingen, gebaseerd op een eeuwenoude, bijna verloren gegane collectie Tibetaanse thangka's (rolschilderingen) die geneeskundige opvattingen weergeven, stoelend op het gedachtegoed van het Tibetaanse boeddhisme, de Indiase Ayurveda en sjamanistische tradities. Romio Shrestha heeft de oude thangka's opnieuw geschilderd en Ian Baker vertelt aan de hand van de schilderingen het verhaal van de Tibetaanse geneeskunst, door

de Dalai Lama in zijn woord vooraf 'een der prachtigste erfenissen van de Tibetaans-boeddhistische traditie' genoemd.
De schilderingen onthullen de diversiteit aan kwalen die de mens kunnen treffen. Ze laten houdingen en gedragingen zien die tot ziekte en herstel leiden, en tonen tot in het kleinste detail de diagnostische en therapeutische procedures zoals polsdiagnose, dieetvoorschriften, yoga-oefeningen en meditatie- en massagetechnieken.
Ian Baker verbleef meer dan vijftien jaar in India en Nepal en werkte nauw samen met Tibetaanse lama's, yogi's en artsen. Romio Shrestha werd in 1959 in Nepal geboren. Amper vijf jaar oud, werd hij door Tibetaanse monniken herkend als de reïncarnatie van een vermaard schilder.

Terry Clifford
Tibetan Buddhist medicine and psychiatry: The diamond healing
Samuel Weiser Inc., 1990
ISBN: 0877287104
288 pag., prijs in de VS: ca. $ 12,95

Na jaren in een psychiatrisch ziekenhuis in New York te hebben gewerkt, zegde psychiatrisch verpleegkundige Terry Clifford haar baan op om in Tibet, Nepal en Noord-India onderzoek te doen naar de traditionele Tibetaanse methoden van werken met geestesziekten. Ze leerde veel van de traditionele Tibetaanse artsen aldaar, wat resulteerde in dit boek. Helaas overleed ze kort na het verschijnen van dit boek en kwam er nooit een vervolg.
Met een voorwoord van de Dalai Lama en een inleiding door Lokesh Chandra, behandelt het de filosofische en psychologische grondslagen van de Tibetaans-boeddhistische geneeskunde. Het bevat de eerste Engelse vertaling van drie belangrijke hoofdstukken over Tibetaanse medische psychiatrie, een intelligente beschrijving van de Tibetaanse classificatie van verschillende soorten geestesziekten, alsmede verhandelingen over exorcisme, demonen en tantrische rituele meditaties. Het boek is zeer geschikt voor westerlingen die kennis willen maken met Tibetaanse geneeskunde.

Kum Nye
Tarthang Tulku
Kum Nye ontspanning
Deel I: Theorie, voorbereiding, massage
Deel II: Meditatieve bewegingsoefeningen
Uitgeverij Dharma, 1992 (www.nyingma.nl/uitgeverijdharma)
beide ca. 200 pag. en ca. 50 illustraties, ca. €14,95

De oefeningen die in deze twee boeken beschreven worden, zijn afkomstig uit de medische en spirituele traditie van het Tibetaans boeddhisme, en zijn erop gericht om het geheel van lichaam, adem en geest weer op een harmonieuze wijze te laten samenwerken. Daarnaast stimuleren de langzame bewegingen vele subtiele gevoelens en meditatief gewaarzijn. Deel 1 begint met een uitgebreide inleiding en instructies over het zitten in meditatie, de adem en de verschillende energiecentra. Ook gaat een belangrijk stuk over massage. Verder een aantal bewegingsoefeningen die de energiedoorstroming stimuleren en geestelijke en lichamelijke spanningen verlichten.
Kum Nye deel 2 bevat het vervolg van de in totaal 115 bewegingsoefeningen. In dit deel wordt verdere uitleg gegeven over het in balans brengen en integreren van het lichaam, de geest en de zintuigen, en het stimuleren en transformeren van energie. Het doen van de oefeningen maakt het mogelijk om heel direct in contact te komen met gevoelens en deze verder te verdiepen. Onmisbaar voor eenieder die zich met lichaamswerk, yoga, haptonomie en meditatie bezighoudt.

Stephanie Wright
Wakker worden voor beginners: Kum Nye
Uitgeverij BZZToH, 2004
ISBN 9045303167
124 pag., met illustraties, ca. € 12,50

Heb je moeite met wakker worden? Kom je voortdurend te laat op je werk? Heb je drie koppen koffie en een halfuur douchen nodig om de wereld aan te kunnen? De Tibetaanse methode Kum Nye heeft zich in de afgelopen tweeduizend jaar opgeworpen als een eenvoudige en tijdbesparende methode om je 's ochtends vroeg fitter te voelen en dat gevoel de hele dag te houden.
Kum Nye werd oorspronkelijk gebruikt om krijgers klaar te stomen voor de strijd. Er zijn acht posities die elk twee minuten worden volgehouden; elke oefening is bedoeld voor een specifiek lichaamsdeel. Samen vergroten zij de kracht en flexibiliteit van je lichaam. Bovendien verhogen deze trainingen je energieniveau, uithoudingsvermogen en vitaliteit, ongeacht leeftijd en gezondheid. De effectiviteit ervan is zo groot dat je de oefeningen niet vóór het slapengaan moet doen! De oefeningen zijn in het bijzonder geschikt zijn voor mensen met rugklachten of oude blessures.
Let op: De hier vermelde prijzen zijn afkomstig van de uitgeverijen; in de boekhandel zou de prijs enigszins kunnen verschillen (zeker bij buitenlandse boeken, die nog geïmporteerd

moeten worden en waarvoor geen vaste prijzen zijn).
** Deze boeken zijn verkrijgbaar bij de boekenservice van Jewel Heart. De boekenverkoopservice probeert studenten van Jewel Heart van dienst te zijn door een beperkt aantal boeken aan te bieden die voor zo veel mogelijk mensen relevant zijn. Men pretendeert ook geen professionele boekhandel te zijn.*

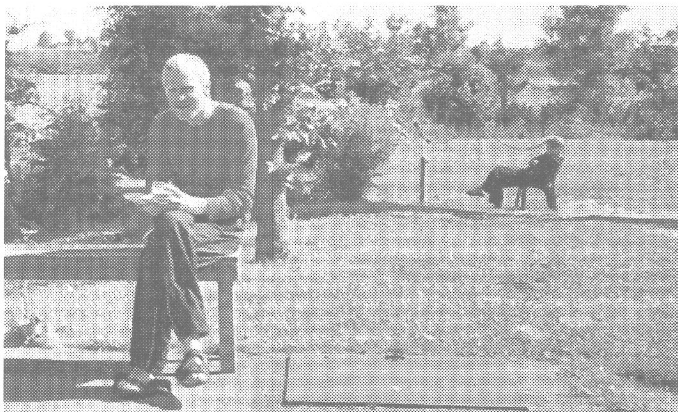
*** Deze boeken zijn te leen bij de bibliotheek van Jewel Heart.*
**** Boekhandel Maitreya in Emst (0578-661450) heeft een uitgebreide hoeveelheid dharmaboeken op voorraad - de gemarkeerde boeken zijn er op dit moment leverbaar; de meeste andere kunnen besteld worden. Boeken kunnen op rekening toegestuurd worden.*

Leven als een yogi in Friesland

Mahamudra-retraite met Alfred Woll

Isabelle Bruna

Kamperen met uitzicht over uitgestrekte weilanden of slapen in een bedstee onder de nok van de boerderij. 's Ochtends gewekt worden door het gekraai van de haan, 's avonds in slaap gezongen worden door de kikkers in de sloot. Stralend weer, yoga, meditatie, zwemmen in het meer en heerlijk eten tussendoor.

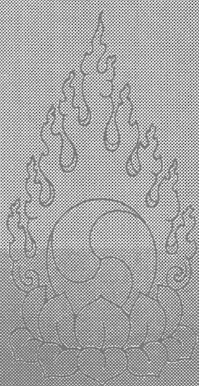


Dat was zo ongeveer de sfeer van de Mahamudra-retraite bij Us Thûs, een klein Nyingma-centrum in een Fries gehucht, tevens opvanghuis voor dieren in nood. Er verblijven twee konijnen die zijn gered uit een laboratorium, twee ezels van wie er één werd mishandeld door zijn vorige eigenaar, twee oude hondjes waarvan de ene bijna kaal en een enorm dik en gerimpeld varken met lange tanden.

Maar er is ook plaats voor mediteerders, zoals voor de vijftien Jewel Hearters die in juni de retraite met Alfred Woll deden. Vijf dagen lang, grotendeels in stilte, liet Alfred ons met veel geduld en zachtmoedigheid onze eigen geest verkennen. We begonnen met meditatie op de ademhaling en toen de woelige geest wat tot rust gekomen was, konden we de aandacht uitbreiden naar alles om ons heen, om zo volledig in het moment te zijn. We leerden onze gedachten en gevoelens te observeren, zonder gehechtheid of afkeer. Het voordeel van die rol als 'observeerder' van je eigen geest is dat je je niet zo laat meeslepen, je niet zo identificeert met wat zich in je geest voordoet. Toen werd het tijd voor analyse over, kort gezegd, het 'ik'. Niet makkelijk, maar wel heel interessant. En ten slotte kwamen we weer terug bij het hier en nu, het rusten in de natuur van de geest.



Aan de reacties te horen is het voor alle deelnemers een heel waardevolle retraite geworden, waarvan iedereen wel iets heeft meegenomen voor het dagelijks leven. Gelukkig wordt inmiddels gewerkt aan een vervolg.



JEWEL HEART NIEUWSBRIEF



Jaargang 15 nr. 4 december 2005

Spirituele leraar en dharma

Impressie van een reis naar Tibet

Zandmandala

Uitdrijving van het kwaad van het oude jaar



De spiritueel leider is Gehlek Rimpoche.

Colofon

Redactie:
Phill van Andel
Elly van Doorn
Inge Eijkhout
Albert Mund
Karin Wilbrink

Oplage: 300

De nieuwsbrief verschijnt
4 x per jaar en is een uitgave van:
Jewel Heart
Boeddhistische Studie en Meditatie
Hatertseveldweg 284
6532 XX Nijmegen

Inlichtingen: 024 3226985

E-mail:
Kopij en reacties Nieuwsbrief naar:
nieuwsbrief@jewelheart.nl
Algemene correspondentie naar:
secretariaat@jewelheart.nl
Website www.jewelheart.nl
Gironummer 5712289
Abonnement € 10 per jaar
Losse nummers € 3
Advertenties: informatie op te vragen via
nieuwsbrief@jewelheart.nl

Sluitingsdata kopij:
6 februari 2006
8 mei 2006
7 augustus 2006
6 november 2006

Jewel Heart houdt zich bezig met studie en scholing in het mahayana-boeddhisme.
Het is een organisatie zonder winstoogmerk.

REDACTIONEEL

In dit nummer van de Jewel Heart Nieuwsbrief veel aandacht voor de plaats van de spirituele leraar in de boeddhistische beoefening. Een goede samenloop in de tijd, aangezien we in november jl. lessen van Gehlek Rimpoche hebben ontvangen over de Lama Chöpa. Een bijdrage over de Tibetreis van Marianne de Kok en Fenneke Lust laat zien hoe bevoordeeld we zijn dat we in vrijheid onze boeddhistische levensovertuiging kunnen praktiseren. Een beschouwing over de zandmandala's en monnikdansen maken de inhoud van de Nieuwsbrief samen met de boekentips compleet. Symbolisch aansluitend bij de monnikdansen ter uitdrijving van het kwaad, wensen we als redactie van de Jewel Heart Nieuwsbrief alle lezers een goed nieuw jaar 2006!

JEWEL HEART

Jewel Heart is een internationale, westerse organisatie die staat in de rijke traditie van het Tibetaans boeddhisme. Haar belangrijkste doel is het doorgeven van deze traditie op een wijze die aansluit bij de westerse cultuur.
Boeddhisme richt zich op het vertalen van liefde en mededogen in effectief handelen. Jewel Heart's grondlegger Gehlek Rimpoche heeft de taak op zich geno-men dit spirituele doel dichterbij te brengen door middel van onderricht in de Gelug-traditie van Lama Je Tsong Khapa (1357-1419) en Z.H. de Dalai Lama.

Gehlek Rimpoche
De spirituele leiding van Jewel Heart is in handen van Ngawang Gehlek Demo Rimpoche, een vooraanstaande Gelugpa-meester uit de Tibetaanse tradi-tie van het Mahayana-Boeddhisme. Gehlek Rimpoche is een vriendelijk en zeer humorvol leraar die – zoals velen reeds hebben ervaren – zeer wel vanuit de eigen Tibetaanse achtergrond de westerse ziel weet te treffen.

INHOUDSOPGAVE

Colofon, redactioneel, inhoudsopgave	blz. 2
De relatie leraar leerling	blz. 3
Spirituele leraar en dharma	blz. 6
Amchi Lobsang Tsultrim	blz. 10
De kracht van de mandala	blz. 11
Impressie van een reis door Tibet	blz. 16
Uitdrijving van het kwaad van het oude jaar	blz. 19
De boekentafel	blz. 21
Lesretraite november 2005	blz. 23

De relatie leraar-leerling

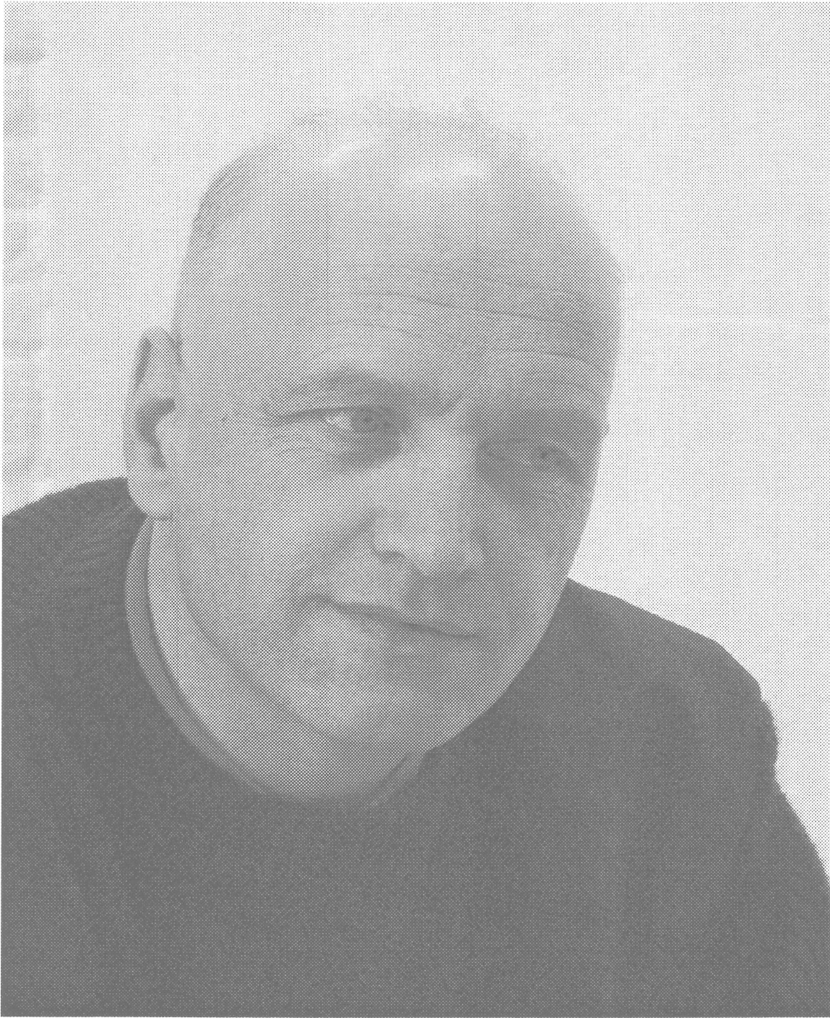
Tekst: Hartmut Sagolla
Vertaling en bewerking: Karin Wilbrink

Hartmut Sagolla, geboren in Duitsland maar tegenwoordig woonachtig in Ann Arbor (USA), was een van de eerste westerse leerlingen van Gehlek Rimpoche. Na vele omzwervingen in onder andere India en Thailand ontmoette hij Rimpoche voor het eerst in Singapore (Maleisië). Sinds een aantal jaren is hij werkzaam bij Jewel Heart USA. Hij is bestuurslid en contactpersoon tussen Jewel Heart Nederland en Rimpoche en geeft jaarlijks les in ons centrum te Nijmegen. Vorig jaar heeft hij in twee weekenden op een heel toegankelijke en enthousiaste manier verteld over het belang van het hebben van een betrouwbare spirituele leraar. Deze lessen zijn hier samengevoegd tot één artikel.

Waarom hebben we een leraar nodig?
In de Lamrim wordt al uitgelegd dat je het spirituele pad niet echt kunt volgen zonder een leraar. Wanneer je iets wilt leren, is het beter het te leren van iemand die het al door en door kent, dan het allemaal zelf te moeten uitdokteren en zelf opnieuw het wiel uit te moeten vinden. Dit geldt ook wanneer je een vak wilt leren: het is sneller en accurater als je het leert van iemand die het vak beheerst en die je kan laten zien hoe het gedaan moet worden. Stel dat iemand je zou vragen een computer te maken en hem vervolgens te gebruiken, dan zou blijken dat het onmogelijk is om zoiets helemaal zelf te doen. De verzamelde kennis van vele generaties en van een hele samenleving komt bij elkaar in gespecialiseerde gebieden die één persoon niet meer geheel kan kennen. Je zult dan moeten vertrouwen op een geleidelijk gegroeid systeem van kennis en op mensen die daarmee werken. Door jezelf daarvoor open te stellen en het vervolgens te gebruiken, kun je vrij ingewikkelde instrumenten gebruiken.

En dat is dan nog in een voor de hand liggende fysieke werkelijkheid, waar je dingen kunt volgen, aanraken en verifiëren met anderen. Als het op spirituele beoefening aankomt begeef je je zelfs op totaal onbekend terrein, waar alles nieuw is en je op zoek bent naar iets dat voorbij je gewone, alledaagse kennis, waarneming en begrip gaat; iets dat verder gaat dan het gewone zintuiglijke niveau. Dat is veel moeilijker te verifiëren, en er zijn geen harde feiten voorhanden die je kunt leren en gebruiken en die je naar een oplossing voeren. Zo werkt dat niet. Het is een heel persoonlijke, diepe psychologische beoefening en zonder een leraar ben je dan echt compleet verloren. Je kunt wel naar allerlei spirituele bijeenkomsten gaan, met mensen praten en boeken lezen, maar dat is toch heel anders dan een persoonlijke relatie met een leraar. Avonturieren op dat terrein kan je een volledig verkeerde richting op voeren. Je kunt jezelf jaren van uitproberen en fouten maken besparen door het aan iemand te vragen die het weet, of hem te observeren. Je kunt hem dan vragen jou te observeren, je op je fouten te wijzen en je te corrigeren. Het is belangrijk hier voor jezelf een conclusie in te trekken.

Je zit in de situatie waarin je je afvraagt wat de zin van je leven is. Hoe kan ik ervan verzekerd zijn dat ik mijn toekomst zelf onder controle zal hebben? Hoe kan ik alle gebieden van het leven die me beïnvloeden, begrijpen? Dat kun je niet leren van iemand die in dezelfde positie verkeert als jijzelf, die ook vraagt en grijpt en onzeker is en dit of dat uitprobeert. Je moet iemand zien te vinden die *door* deze ervaringen is gegaan en het *echt* weet. Het is dus van belang een persoonlijke leraar te vinden die een persoonlijke ervaring heeft van het hele spirituele pad. Dus niet alleen van een klein stukje, maar van het gehele pad, zo mogelijk tot aan de verlichting, tot het ultieme niveau van ontwikkeling. Anders moet je verschillende leraren bevragen en zal de één hier een beetje van weten en de ander van iets anders. En dan raak je in verwarring omdat je eerst zus moet leren en dan weer zo. Als je dus iemand kunt vinden die de *hele* methode kent, dan is het *echt* betrouwbaar.



Hartmut Sagolla

Boeddha was de eerste waarvan we weten dat hij door zijn eigen inspanningen verlichting heeft bereikt: complete vervulling van het eigen potentieel. Hij heeft dat vervolgens doorgegeven aan de volgende generatie leerlingen, die dat begrip weer in zichzelf hebben geïntegreerd en het weer hebben doorgegeven. Als je iemand kunt vinden die komt met het complete begrip, net als de Boeddha, dan zal dat de beste persoon zijn om van te leren.

Vajrayana

Dat geldt al voor de soetrabeoefening, terwijl die voor ons nog wel te behappen is. Bij de Lamrim-onderwerpen kunnen we immers zelf nog wel beoordelen of iets waarschijnlijk zal kloppen of niet. Op vajrayana-gebied gaat het echter om compleet onbekend gebied, dat zeer subtiel en esoterisch is. Dan is het nog veel belangrijker om een leraar te hebben; het is zelfs onmogelijk om met vajrayana-beoefening te beginnen zonder een leraar. Dit zijn belangrijke dingen om over na te denken. Wij zijn namelijk snel geneigd te denken dat er toch zo veel informatie beschikbaar is en dat wij als intelligente, goed opgeleide mensen alles zelf kunnen. Misschien proberen we zelfs op eigen houtje de beoefening te doen en levert dat zelfs een direct klein resultaat op. Over het werken met subtiele energie en chakra's e.d. is bijvoorbeeld veel informatie verkrijgbaar en daar zou je mee kunnen gaan experimenteren. Wellicht ervaar je dan een tikkelend gevoel of word je duizelig. Mensen doen kundalini en allerlei dingen en dan gebeurt er soms iets. Maar is dat het resultaat dat je zoekt? Of gebeurt er slechts een klein, geïsoleerd iets dat verder geen enkele context heeft?

Je zou in de verleiding kunnen komen om te denken dat je het wel zonder leraar kunt, maar vooral energetische oefeningen die uit de context zijn gehaald, zijn dan minder waardevol en kunnen zelfs schadelijk voor je zijn. Gehlek Rimpoche zegt dat als je echt aanbeland bent bij de techniek van het voltooiingsstadium en je dat op jezelf doet, zonder de opbouw en de context van het gehele pad, het volgens hem bijna hetzelfde is als een hatha-yoga oefening. Bepaalde energieën bewegen dan zonder reden door je lichaam en na een tijdje stoppen ze weer. Het is als het opblazen van een ballon: er wordt korte tijd veel lucht gecreëerd en gecirculeerd en dat was het dan. Er is geen mentale connectie en er is geen spirituele voorbereiding tot het echt gebruiken van zo'n techniek voor het ultieme doel.

Ook voor de zogenaamde tantrische seks geldt dat het op zichzelf geen zin heeft. Zonder een leraar zijn die zaken op zijn best een verspilling van tijd, en het is heel goed mogelijk dat het zelfs schadelijk en misleidend is. Hoe verder je de beoefening ingaat en hoe persoonlijker en subtieler het wordt, des te belangrijker wordt het om een stabiele relatie te hebben met een leraar en een sterk vertrouwen opgebouwd te hebben. Want alleen een leraar kan je vertellen wanneer je er klaar voor bent om bepaalde dingen te doen. Of: als je zélf denkt klaar te zijn, kan hij zeggen of dat klopt, of dat er nog een aantal obstakels zijn. Dan is het zaak dat te volgen en de dingen te doen die je leraar als

noodzakelijk ziet om de obstakels te kunnen overwinnen. Dat is zeer persoonlijk en subtiel en niemand anders kan je daarin adviseren; alleen iemand die het weet en het zelf gedaan heeft.

Vertrouwen

Vertrouwen is het sleutelwoord. Het is de basis van de relatie met een leraar en van wederzijds respect. Maar vertrouwen ontstaat niet van de ene dag op de andere. Om vertrouwen te kunnen hebben in een leraar moet je zijn kwaliteiten kennen en ervan overtuigd zijn dat hij het werk echt kan doen en dat hij de dingen die jij probeert te leren ook echt weet. In de Lamrim staat een lange lijst van eigenschappen aan de hand waarvan je kunt uitzoeken of iemand een geschikte leraar is. Dat is anders dan afgaan op iemands beroemdheid of charisma, want dat kan misleidend zijn. Het is veel belangrijker te observeren of die persoon de kwaliteiten heeft die nodig zijn om je te begeleiden op het spirituele pad.

Toen ik voor het eerst zocht naar spirituele informatie, probeerde ik verschillende dingen uit en ontmoette ik verschillende mensen die heel geleerd leken te zijn. Daar zaten ook bijzonder krachtige, charismatische personen bij. In India zagen sommigen er heel heilig uit, met lange baarden, wapperende gewaden en stralende ogen; ze spraken in mystieke bewoordingen en zeiden mantra's. Dat was heel anders dan wat ik kende, dus misschien moest ik ze wel het voordeel van de twijfel geven; het zou heel diep en groots kunnen zijn - wie weet? Maar dan hoorde ik van de plaatselijke bevolking: oh, hij is van school getrapt en wilde niet werken, dus is hij maar gaan bedelen. Je kunt gemakkelijk aan geld komen als je wat mantra's leert, gewaden aantrekt en op een trompet blaast.

Of een gesjeesde advocaat die het bos in trekt, visioenen krijgt, zich spiritueel ontwikkelt, verlicht raakt en na twee jaar weer uit het bos tevoorschijn komt en les gaat geven. Heeft hij geluk gehad en is hij getroffen door een blikseminslag van hogere kennis? Heeft hij een alien-achtige persoon met diepzinnige kennis ontmoet? Ik wist niet waar ik op kon vertrouwen en ik vroeg me af wat écht spiritueel was, wat een geaarde spirituele ontwikkeling is en op welke leraar ik kon vertrouwen. Er zijn ook mensen die vreemde ideeën krijgen, erin slagen anderen daarvan te overtuigen en sektes vormen die het leven van mensen volledig ruïneren, of zelfs uitmonden in groepszelfmoorden. Dat komt doordat een spiritueel pad onbekend is voor ons. Het is moeilijk te beoordelen waar iemand vandaan komt, en of zijn kennis ook échte kennis is of een illusie.

Kwaliteiten

Binnen het boeddhisme worden hiervoor vrij strikte richtlijnen gegeven, als een soort checklist van kwalificaties waaraan een leraar dient te voldoen. Er moet namelijk wel een minimum aan kwaliteiten aanwezig zijn die me kunnen overtuigen, voordat ik naar zo'n persoon toe ga om advies te vragen. Binnen het Tibetaans Boeddhisme wordt ook heel gedegen verteld waar een leraar vandaan komt, waar hij heeft gestudeerd en welke leraren hij zelf heeft gehad. Dat is heel goed gedocumenteerd. Mensen worden niet zomaar leraar en ze hebben een uitgebreid studieprogramma gevolgd en bepaalde retraites gedaan om de intellectuele kennis te verinnerlijken.

Als dat geldt voor de Lamrim, dan geldt dat nog veel sterker voor vajrayana. Voor vajrayanaleraren is er een toegevoegde lijst van kwaliteiten, die onder andere in het transcript van de Lama Chöpa genoemd staat. Een sterke ethische basis, goede concentratie en wijsheid zijn de belangrijkste. De genoemde kwaliteiten kun je zelf observeren. Liegt hij? Is hij enkel op geld uit? Maakt hij misbruik van zijn leerlingen? Gedraagt hij zich seksueel correct? Neemt hij wijze besluiten? Gebruikt hij zijn gezond verstand? Dat is allemaal te verifiëren. Het is goed om dat zelf te onderzoeken alvorens een leraar-leerling relatie aan te gaan en je aan de hand van deze gids op het spirituele pad te begeven.

Verder lezen?
Zie de boekenrubriek voor leestips over dit onderwerp.



Spirituele leraar en dharma

"In laatste instantie altijd de dharma!"

Albert Mund

De spirituele leraar speelt een belangrijke rol in de boeddhistische beoefening. Het aanvaarden van een relatie met een leraar is een bewust besluit van de beoefenende leerling. Het maken van een dergelijke keuze gaat niet vanzelf, zeker niet in het westen. Dagyab Rinpoche stelt in een artikel in Chökor dat het in laatste instantie altijd om de dharma gaat. Dit stuk is een bewerking van dat artikel.

"De basis voor alle vervolmaking en grondslag voor het hele pad is het volgen van een goede leraar. Moge ik dit helder inzien en hem volgen met hart en ziel." Met dit vers begint de overzichtsmeditatie van de stadia van de weg naar verlichting, De Grondslag voor Alle Vervolmaking. De keuze voor een goede leraar is dus een belangrijk uitgangspunt bij het volgen van het boeddhistische pad.

De vanzelfsprekendheid van het volgen van een goede leraar in het boeddhisme is echter niet zo gemakkelijk te combineren met de westerse neiging om met enige terughoudendheid een leraarschap te accepteren. In de westerse cultuur is in de afgelopen decennia de nadruk steeds meer komen te liggen op het nemen van eigen verantwoordelijkheid. Die drang, soms dwang, tot het nemen van eigen verantwoordelijkheid betreft in feite vele maatschappelijke terreinen. Neoliberale opvattingen vieren thans hoogtij op het gebied van onder meer onderwijs, zorg en sociale zekerheid. We moeten zelfverantwoordelijke burgers zijn of worden en het kan niet anders dan dat dit ook onze levensbeschouwelijke opvattingen beïnvloedt.

Op zich is het nemen van eigen verantwoordelijkheid een goed vertrekpunt in het leven, ook goed verenigbaar met het boeddhistisch pad. Moeilijker wordt het wanneer de nadruk op het nemen van eigen verantwoordelijkheid betekent dat we geen leidraad nodig denken te hebben, behalve de leidraad die ik voor mezelf denk te kunnen zijn. "De westerse mens creëert steeds nadrukkelijker zijn eigen levensbeschouwing", las ik onlangs. Het kiezen voor een traditionele levensbeschouwing is daarmee moeilijk te verenigen, laat staan de keuze voor een spiritueel leraar.

Verbintenis aangaan

Door mijn verbintenis met Jewel Heart heb ik een persoonlijke keuze voor een traditionele levensbeschouwing gemaakt. Ik wil het boeddhistisch pad begaan, me inspannen tot serieuze beoefening en alles wat mij verduistert aan het licht brengen, geholpen door mijn spirituele leraar. Dat stelt echter de vraag naar de verhouding met mijn spirituele leraar. Het volgen van een leraar vergt een soort vertrouwensrelatie. Heb ik daar dan een persoonlijke relatie met mijn spirituele leraar voor nodig? Vertrouwen in relaties is toch gebaseerd op directe wederkerigheid? Daar begint mijn worsteling, mijn zoeken naar houvast!

Onlangs sprak ik over dit onderwerp met Anne Marie van Heijkoop. We wisselden van gedachten over onze verschillende relatie met Gehlek Rimpoche, over het verschil tussen de directe nabije relatie van Anne Marie en de relatie op meer afstand van mijzelf. Uiteindelijk kwamen we tot de conclusie dat de directe persoonlijke band met de spirituele leraar er eigenlijk niet toe doet. Een persoonlijke band kan soms zelfs de spirituele beoefening bemoeilijken. Als de persoonlijke relatie met de leraar bijvoorbeeld gebaseerd is op de behoefte aan versterking van het eigen ego, dan staat die relatie de eigen beoefening mogelijk meer in de weg.

De spirituele leraar staat echter in een overdrachtslijn met de Boeddha, geeft via onderricht de dharma door aan degenen die het boeddhistisch pad willen volgen. De boeddhistisch beoefenaar heeft een eigen verantwoordelijkheid om de overdracht in lessen kritisch maar met respect voor de leraar te toetsen. Maar hoe ligt dan precies de relatie tussen de leraar, de beoefenaar en de dharma? In Chö-

kor, het tijdschrift van de Duitse boeddhistische gemeenschap Chödzong, stond onlangs een betoog van Dagyab Kyabgön Rinpoche over de relatie tussen leraar en leerling. Onderstaand volgt een bewerking van dat betoog.


Dagyab Rinpoche en Gehlek Rimpoche

Respect voor de leraar

Dagyab Rinpoche stelt dat een beoefenaar volgens de vinaya niet geacht wordt een leraar te volgen als zijn lessen niet overeenkomen met de dharma. Sterker nog, een leraar die mijn dharma-beoefening verstoort is geen goede leraar, in ieder geval niet voor mij. Diezelfde leraar kan die functie overigens wel voor een ander hebben. Toch betekent dit niet dat we naar believen en afhankelijk van onze stemming met de aanbevelingen van de leraar kunnen omgaan. Oplettendheid en zelfreflectie zijn belangrijk. Vaak moeten we eenvoudig rekening houden met het feit dat we onze beoefening altijd moeten aanpassen aan ons fysieke en geestelijke niveau, want een te intensieve beoefening waarmee we snelle resultaten willen bereiken, kan ook negatief uitpakken. Daarom is het belangrijk dat de beoefening aansluit bij onze persoonlijke mogelijkheden.

Belangrijk is om nooit het respect voor de leraar te verliezen, de leraar niet te bekritiseren, laat staan hem direct aan te spreken. Niet zozeer omdat dat voor de leraar onaangenaam kan zijn, maar vanwege de negatieve effecten die dat heeft op je eigen geest. Het is altijd beter een neutrale houding aan te nemen. Wanneer we een aanbeveling van de leraar niet kunnen uitvoeren, vraagt dat om een respectvolle verklaring. De uiteindelijke conclusie ligt besloten in de dharma en niet in 'het gezicht van de leraar'.

Niet concentreren op fouten

Het is belangrijk nooit te vergeten dat ook een leraar fouten kan maken. Mocht ik fouten bij mijn leraar constateren, dan moet ik onderscheid maken tussen mijn eigen verwachtingen en de echte beperkingen van mijn leraar. Vaak wordt gezegd dat 'de leraar een gewone verschijningsvorm aanneemt'. Z.H. de Dalai Lama heeft een keer uitgelegd wat dat betekent: "Alle gewone wezens bezitten geestelijke vergiften als hebzucht, haat en verduistering. Daarom hebben alle leraren die een gewone verschijningsvorm hebben aangenomen, ook gebreken. Zij begaan fouten omdat zij mensen zijn."

Het is uiteraard niet bevorderlijk om zich te veel op de fouten van een leraar te concentreren. Het gaat daarbij niet zozeer om het effect hiervan op de leraar, maar de concentratie op een negatieve eigenschap ontlokt in de eigen geest conflictueuze emoties als haat en woede. Daardoor wordt de kracht van de eigen geestelijke vergiften alleen maar versterkt.

De ontwikkeling van de eigen geest heeft dus geen baat bij concentratie op de fouten van anderen. Dat betekent niet dat het signaleren van fouten moet worden verdrongen of dat het bestaan van negatieve eigenschappen bij de leraar moet worden ontkend. We concentreren onze geest er alleen niet op.

Dagyab Rinpoche geeft een voorbeeld uit zijn persoonlijk verleden om dit duidelijk te maken. Tagdra Rinpoche was de laatste regent van Tibet. Ofschoon hij veel politieke activiteiten van Tagdra Rinpoche niet kan volgen, beschouwt Dagyab Rinpoche hem als een van de belangrijkste leraren van zijn eigen leraren. Daarom heeft hij veel respect voor Tagdra Rinpoche. Zijn eigen spirituele toewijding aan Tagdra Rinpoche wordt niet anders vanwege diens onbegrijpelijke politieke handelen. Belangrijk is het kostbare onderricht van Tagdra Rinpoche. Zijn fouten zijn voor de beoefening van Dagyab Rinpoche zonder betekenis, want ze hebben geen invloed op zijn spiritualiteit!

Eigenschappen van de leerling

Over welke goede eigenschappen moet een leerling beschikken? Zonder leerlingen bestaat geen leraar en omgekeerd. De kwaliteit van de eigenschappen van een leerling zijn dus ook van betekenis. In de vierhonderd verzen van Aryadeva wordt gesteld dat een leerling oprecht moet zijn, over een zuivere geest moet beschikken en integer de naleving van de dharma moet nastreven.

Iemand die zich spiritueel wil ontwikkelen, moet een grote belangstelling hebben voor de dharma. Er bestaat een enorme schat aan dharmakennis, maar die komt niet vanzelf naar ons toe. De leerling moet zich actief inspannen; het vergt van de leerling inzet en volharding. Dat de leerling over een zuivere geest moet beschikken, heeft betrekking op twee aspecten. Op de eerste plaats moet de leerling voor dharma-beoefening beschikken over emotionele stabiliteit. Indien dit niet het geval is, is de leerling niet in staat in heldere rust zijn beoefening vorm te geven. Op de tweede plaats moet de leerling over een bepaald niveau van intelligentie beschikken, anders kan hij geen onderscheid maken tussen juist en onjuist onderricht.

Het is zeer belangrijk dat de leerling zijn gezonde verstand niet verliest. Op die manier kunnen veel problemen bij voorbaat vermeden worden. Voorbeelden hiervan zijn het koesteren van oneigenlijke verwachtingen ten opzichte van de leraar, het projecteren van eigen wensen en behoeften op de leraar of het idealiseren van persoonlijke beelden rond de eigen ontwikkeling. Op die manier wordt voorkomen dat de leraar gezien wordt als iemand die in staat is al mijn problemen in één klap op te lossen. De leraar is niet mijn psycholoog, mijn waarzegger, mijn organisatieadviseur. De leraar/leerling-relatie is een spirituele dharma-relatie en is dus niet gericht op korte termijn-doelen. Het doel is het bereiken van verlichting, van boeddhaschap.

Leraar en Boeddha

Het Tibetaans boeddhisme stelt dat leraren echte boeddha's zijn. De verklaring die daarvoor in de Lamrim te vinden is, is dat Vajradhara verklaard heeft dat de leraar boeddha is. Ook Boeddha Shakyamuni heeft aan het einde van zijn leven gezegd: "Ik zal niet meer in deze gedaante voortleven, ik moet nu sterven. Na mijn dood zal ik gewoon als mens, als leraar terugkeren en zal ik jullie helpen." Dergelijke uitspraken zijn te vinden in meerdere tantra- en soetra-teksten. Daarom is het waarschijnlijk dat er zich een boeddha temidden van onze leraren bevindt. De grootste wens van alle boeddha's is om alle levende wezens te helpen, dus ook mij.

Uiteraard zien we ook soms dat leraren een handeling verrichten die op het eerste oog niet heilzaam schijnt. Het Tibetaans boeddhisme zegt in een dergelijke situatie dat de leraar slechts wil doen geloven dat die handeling heeft plaatsgevonden, maar dat hij in werkelijkheid niet heeft plaatsgevonden.

Er bestaan in principe twee verschillende manieren om zo'n handeling te beschouwen. Degenen die geen zuiver inzicht hebben, zien een dergelijke handeling als realiteit en nemen een onheilzame handeling waar. Degenen die zuiver inzicht kunnen hanteren, begrijpen dat de waarneming van een dergelijke handeling afhankelijk is van een veelheid aan factoren en voorwaarden en concentreren zich op het eigen handelen. Voor hen is de leraar object van toewijding; zij maken zich geen zorgen over de mogelijke fouten van de leraar. Op die laatste manier is het mogelijk de leraar als boeddha te beschouwen.

Het Tibetaans boeddhisme stelt, aldus Dagyab Rinpoche, dat leraren (en andere personen) in staat zijn zich door de kracht van hun wensen en hun verzamelde verdiensten in verbinding te stellen met de kracht van een boeddha of bodhisattva. De oorsprong van een reïncarnatie hoeft niet altijd een boeddha te zijn; het kan ook een wezen zijn dat een dermate sterke wens heeft alle levende wezens te helpen dat hij weer als mens reïncarneert om op die manier zijn werk voort te zetten.

Als de oorsprong een boeddha is, zijn werkelijk alle handelingen als een illusie; een dergelijk iemand wekt de schijn van heilzaam en onheilzaam handelen. Zijn handelingen zijn echter niet meer aan de wetten van karma onderworpen. Daarbij is het niet noodzakelijkerwijs zo dat deze gereïncarneerde persoon zich bewust hoeft te zijn van het feit dat zijn oorsprong een boeddha is, want wat zich van het ene bestaan voorzet in het andere, is slechts het meest subtiele bewustzijn. Toch kan ook deze gedachtegang behulpzaam zijn om te begrijpen waarom het mogelijk is dat de leraar boeddha is.

Gezond verstand

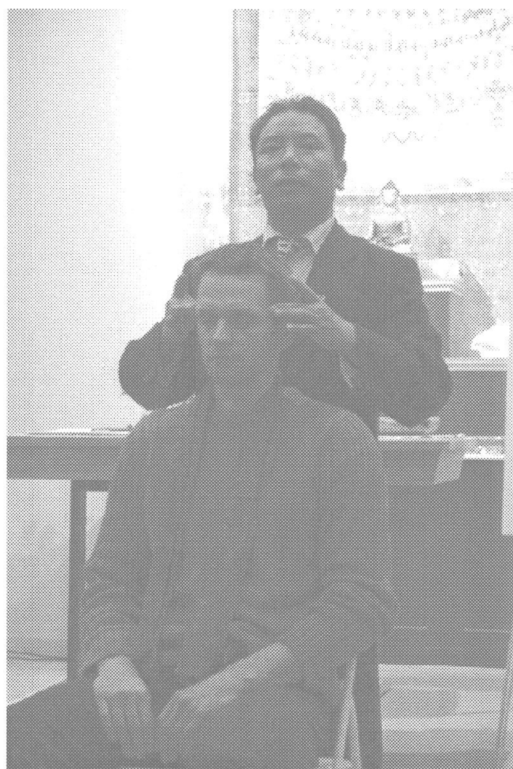
Dergelijke gedachtegangen en redeneringen zijn voor veel westerse beoefenaren moeilijk te aanvaarden. Het eigenlijke probleem is namelijk niet het nastreven van de ontwikkeling van zuiver inzicht. Het probleem is dat met behulp van dergelijke redeneringen onheilzame en frauduleuze handelingen door leraren gerechtvaardigd kunnen worden. Z.H. de Dalai Lama heeft op een conferentie van westerse dharmaleraren, toen hem hierover een vraag werd gesteld, zeer duidelijk geantwoord dat in een dergelijke situatie het eigen gezonde verstand de maatstaf van de beoordeling is. Dat gezonde verstand zou tot de ingeving moeten leiden dat men geen kronkels in de geest toelaat, maar op een gepaste manier tegenmaatregelen neemt.

Met dat antwoord ben ik terug bij mijn eigen verantwoordelijkheid, bij mijn eigen worsteling, maar al met al met iets meer houvast.

Bronnen:

Dagyab Kyabgön Rinpoche, Die letzte Instanz muss immer der Dharma sein. Fehler am Lehrer wahrnehmen: ein heikler Punkt in der Lehrer-Schuler Beziehung. Uit: Ckökor, nr. 39, augustus 2005, 20-22.
Koosje van der Kolk, Hoe we onze spirituele leraar dienen te volgen. Uit: Maitreya magazine, jaargang 27, 2005, nummer 4, 13-17.





Amchi Lobsang Tsultrim te gast bij Jewel Heart

Karin Wilbrink

Op zaterdag 10 december heeft de Tibetaanse arts Lobsang Tsultrim een zeer inspirerende lezing gegeven voor zo'n vijftig belangstellenden. Met verve bracht hij de traditionele Tibetaanse geneeswijze, die al 2500 jaar oud is, voor het voetlicht. Hij lichtte onder meer toe hoe emoties die uit balans zijn ook het evenwicht in ons lichaam kunnen verstoren.

Op een heel levendige manier en direct contact makend met het publiek vertelde de *amchi* hoe volgens de Tibetaanse geneeskunde al onze lichaamsfuncties door drie energieën worden gereguleerd: *loong* (windenergie), *tripa* (warmte-energie) en *badkan* (koude-energie). Als een of meer van deze energieën uit evenwicht zijn, kunnen er klachten of ziekten optreden. Uit zijn betoog bleek eens te meer hoezeer de boeddhistische filosofie en tal van aspecten van de alledaagse werkelijkheid – in dit geval de geneeskunde en de visie op ziekte en gezondheid – nauw met elkaar verweven zijn.
De bijeenkomst werd geopend en afgesloten met het *men-tsee*-gebed, waarvan gezegd wordt dat alleen al het zingen ervan genezend kan werken. Op een aantal tafels in de zaal had de *amchi* geneeskrachtige kruiden uit de Himalaya en een aantal medicijnen tentoongesteld. Omdat de belangstelling voor Tibetaanse geneeskunde in het westen toeneemt, bestaat het gevaar dat geneeskrachtige kruiden steeds schaarser zullen worden en uiteindelijk helemaal zullen verdwijnen. Lobsang Tsultrim beijverd zich samen met anderen om dit te voorkomen en te stimuleren dat de zeldzame Tibetaanse geneeskrachtige kruiden beschermd en in cultuur worden gebracht.

Wie nieuwsgierig is geworden en een consult wil hebben bij de *amchi*, kan terecht in zijn praktijk in Ede (0318-622580). Gezien het succes van deze eerste middag over Tibetaanse geneeskunde zullen we zeker in de toekomst nog een keer een beroep op hem doen om ons verder in te voeren in deze unieke vorm van geneeskunde, die het waard is een volwaardige plek te krijgen in onze samenleving.



De kracht van de mandala

Inge Eijkhout

Op het Jewel Heart-centrum in Nijmegen vond in oktober een bijzondere gebeurtenis plaats. Monniken van het Ganden-klooster in India maakten er een zandmandala, de mandala van de duizendarmige Avalokiteshvara. Onder grote belangstelling werkten de monniken continu aan de mandala, om hem aan het eind van de week weer op te lossen en het overgebleven hoopje stof in de rivier uit te strooien, zodat het zijn positieve invloed verder kan verspreiden.

Waarom deze tournee?
De gebeurtenissen in Nijmegen maakten onderdeel uit van de Europese tournee van een groep van zeven monniken van het Ganden Jangtse-klooster in Zuid-India. Sinds februari toerden ze al door Italië, Frankrijk en Zwitserland, in oktober deden ze Nederland aan, en daarna trokken ze weer verder naar Zweden. Al met al waren ze het grootste deel van het jaar van huis om fondsen te werven voor hun klooster door zandmandala's te maken en lamadansen op te voeren.

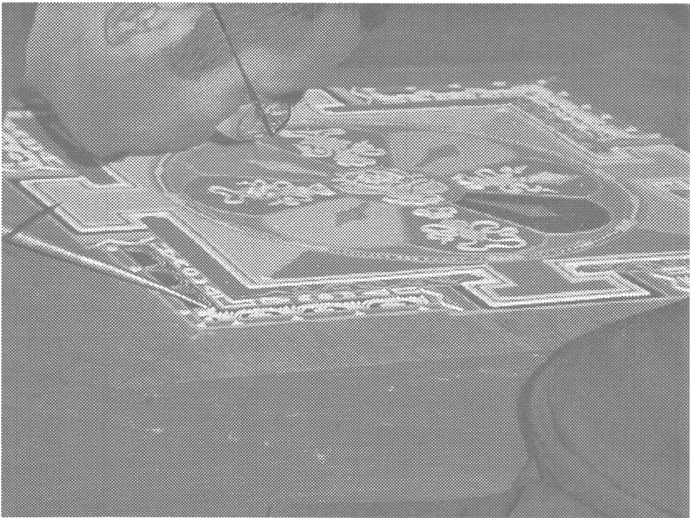
Het geld is hard nodig omdat de omstandigheden in het klooster erg armoedig zijn. Toen de eerste monniken en burgers in 1959 Tibet ontvluchtten, gaf de Indiase regering ze een stuk land in de Zuid-Indiase staat Karnataka tot hun beschikking. Per gezin of per drie monniken kregen ze honderd vierkante meter grond, die ze konden bewerken voor hun levensonderhoud. De eerste honderd monniken slaagden erin met keihard werken iets op te bouwen zodat ze zichzelf konden onderhouden en in ballingschap het beroemde Ganden-klooster konden herbouwen. Sindsdien is het aantal monniken dat in het klooster woont echter verveelvoudigd, terwijl de hoeveelheid land hetzelfde is gebleven. Momenteel wonen er vijfentwintighonderd monniken in het klooster, en nieuwe vluchtelingen blijven toestromen. Niemand zorgt voor deze – meestal zeer armlastige – mensen; alle zorg komt op de schouders van hen die er al wonen. Met deze tournee hopen ze financiële steun te verkrijgen voor het klooster.

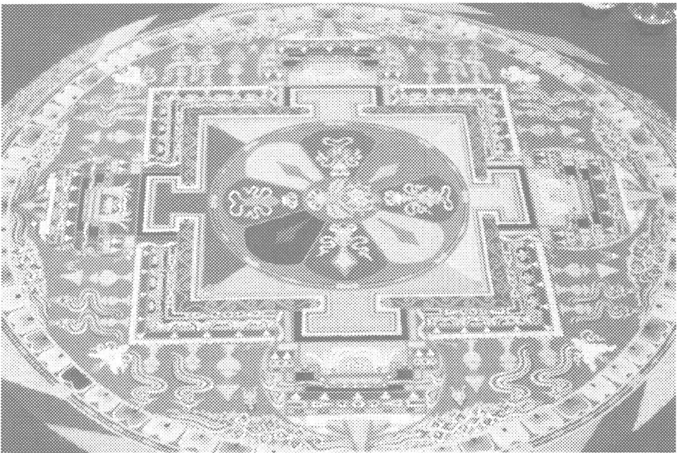
Er zijn echter ook inhoudelijke redenen voor de tournee. De Tibetaanse cultuur staat sterk onder druk en kan vanwege de Chinese bezetting in Tibet zelf nauwelijks overleven. Vandaar dat het zo belangrijk is de boeddhistische cultuur uit te dragen en daarmee de Tibetaanse zaak onder de aandacht te brengen, hetgeen volgens de Dalai Lama een taak is van iedere Tibetaan. Van een zandmandala gaat een zegenende invloed uit, en dat is een andere reden om in Europa zandmandala's te maken. De mandala van Avalokiteshvara straalt mededogen uit naar eenieder die hem ziet, ook wanneer men er geen enkel begrip van heeft. Bovendien wordt gezegd dat speciaal deze mandala obstakels zuivert. Door in zo vele plaatsen

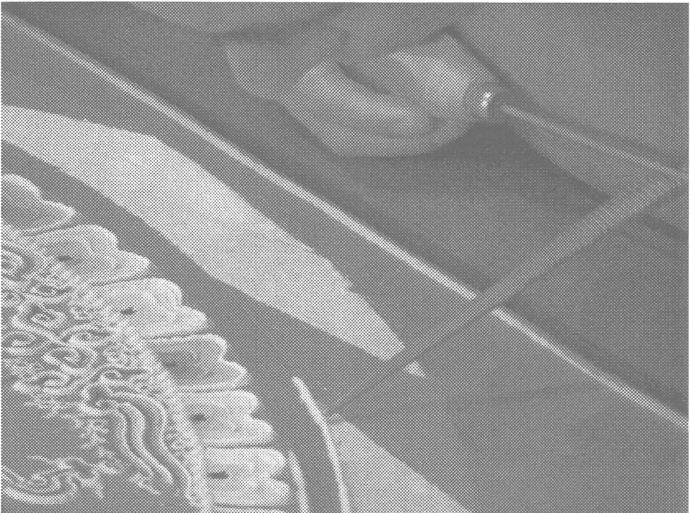








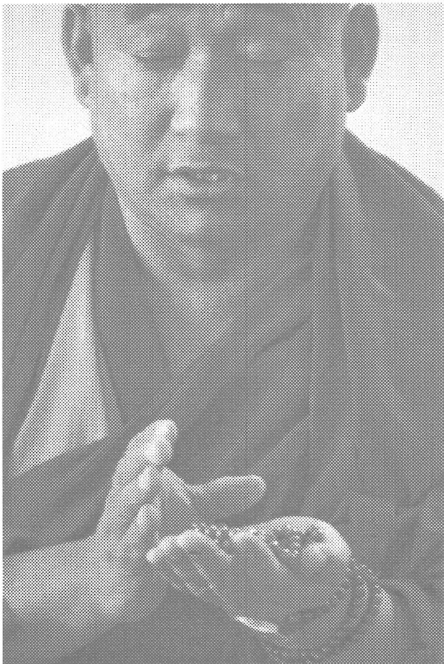




















zandmandala's te maken, wordt er enorm veel positieve invloed uitgeoefend op alle mensen die ermee in aanraking komen.

De mandala en Jewel Heart
Hoewel de landelijke tournee uitging van de Stichting Dhönden, was het van het begin af aan duidelijk dat Jewel Heart graag gastvrijheid verleende aan de mandala en haar makers. (Helaas kon het dansoptreden niet in de grote zaal plaatsvinden vanwege de vele pilaren die daar staan, en moest uitgeweken worden naar een andere locatie. We hadden ook dit graag op Jewel Heart gedaan.)

Naarmate de komst van de monniken dichterbij kwam, werden er steeds meer mensen bij betrokken. Het was als een brede rivier die eerst rustig voortkabbelt, om zich steeds verder te vernauwen totdat er op het hoogtepunt een kolkende stroom ontstaat. We begonnen met Co Kroon, Margriet Schilstra en ondergetekende als organisatoren, maar al snel bleek dat Karin Wilbrink (namens het bestuur en haarzelf) er ook veel interesse in had, en bovendien steeds met goede ideeën kwam. We wilden graag een inhoudelijke lezing organiseren voor belangstellenden, en zo werd Marian van der Horst erbij betrokken. Dirk en zijn collega's waren bereid de hele week aanwezig te zijn met boeken en folders van Jewel Heart, Rob en Wiek gaven een fantastische ondersteuning vanuit het secretariaat, en Ann nam onvermoeibaar steeds de laatste wijzigingen weer op de website op.

Het weekend voordat begonnen werd met het maken van de zandmandala, heeft er nog een enorme bouwploeg onder leiding van Ron een houten vloer gelegd in de grote zaal, zodat alles picobello in orde was voor de komst van de monniken. Verder kookte Tenzin de hele week, geholpen door Karin, Gertjan en zijn vriend Lobsang. In de week van de zandmandala waren Co en Hein continu heen en weer aan het rijden, waren Margriet, Karin en ik veel aanwezig, en verder waren er nog vele andere Jewel Heart'ers die een halve of hele dag kwamen surveilleren of op andere manieren meewerkten. Terwijl de monniken van zand een mandala maakten, zetten wij met elkaar iets neer dat je zou kunnen zien als een afspiegeling daarvan.

En niet alleen waren er individuele leden van Jewel Heart bij betrokken; ook de organisatie zelf maakte een sterke verbinding met de mandala. Allereerst stelde Jewel Heart het pand en andere faciliteiten kostenloos ter beschikking, maar tijdens de mandalaweek liet het bestuur weten een flinke donatie te zullen doen! Bovendien nam Jewel Heart alle persoonlijke onkosten van de monniken (de boodschappen voor het eten, koffie en thee en de overnachtingen op de Refter) voor zijn rekening. Aangezien de overige onkosten door de vrijwilligers vergoed werden, betekende dit dat iedere cent die de bezoekers gedoneerd hadden bij het klooster in India terecht zou komen. Alle opbrengsten gaan dus naar de hedendaagse Ganden-monniken, de mensen die nog steeds het klooster in stand houden dat Lama Tsongkhapa in 1409 opgericht heeft en waar zijn leer tot op de dag van vandaag levend wordt gehouden.

De opbouw
Het was boeiend om te zien hoe de zandman-

dala tot stand kwam. Op een ondergrond werden eerst wat lijnen uitgezet, waarna het openingsritueel gehouden werd. Onder het oog van een select groepje van zo'n tien à vijftien mensen werden de openingsgebeden gedaan en de boeddha uitgenodigd. Vervolgens begon degene die ook de lijnen uitgezet had met het groene hart van de mandala, waarin hij een lotus aanbracht. Avalokiteshvara wordt afgebeeld met een lotusbloem in zijn hand, waarmee deze lotus symbool staat voor zijn moedra. Dit betekent dat het hier gaat om de geest-mandala van Avalokiteshvara.

Vervolgens begonnen vier monniken te werken aan de mandala. Ieder neemt een van de windrichtingen voor zijn rekening en werkt dan ook alleen aan zijn eigen deel van de mandala. In het begin zitten ze zo dicht op elkaar dat hun hoofden elkaar bijna raken, maar in de loop van de week groeide de mandala uit tot een grote, prachtige cirkel. Het is verbazingwekkend hoe nauwkeurig er gewerkt kan worden met een simpel metalen buisje. In de buis wordt het zand gedaan, en door met een metalen staafje over de ribbels bovenop de buis te strijken, komt er door de vibratie een heel dun straaltje zand uit. Er wordt zelfs met zo grote precisie gewerkt dat kleine puntjes van dichtbij miniatuur-bergjes lijken en dat er reliëf in de lijnen te zien is.

De mandala is de afspiegeling van het lichtpaleis van de boeddha Avalokiteshvara. Het is de perfecte omgeving van een perfect, verlicht wezen. Vandaar dat ook in ieder stadium de figuur perfect en symmetrisch is. Iedere dag was er wel iemand die zich hardop afvroeg of ze niet veel te snel klaar zouden zijn, aangezien de mandala toch al bijna af was. Maar hij bleef maar groeien en groeien. Kleurige vlakken werden helemaal ingevuld met gelukssymbolen en versieringen, en de poorten die eerst simpele doorgangen leken, werden zo uitgebreid versierd dat het een feest was.

Er kwamen veel mensen kijken. Vaak bleven ze langere tijd zitten kijken, dronken een kopje koffie, keken even bij het winkeltje en gingen dan weer terug naar de mandala. Zo bleven ze soms uren rondhangen. Velen kwamen ook bijna dagelijks terug om de mandala te kunnen zien groeien. Hoewel we nooit gezegd hebben dat er stilte bewaard moest worden, heerste er toch een soort gewijde sfeer in de zaal waardoor iedereen op zachte toon sprak en slechts het krassende geluid van de metalen buisjes met zand goed te horen was.

Stof tot stof

De laatste dag was een hele gebeurtenis. Marian van der Horst hield een uitgebreide lezing over de betekenis van de mandala, terwijl de monniken er de laatste hand aan legden. Toen hij voltooid was, kon men er nog een foto van maken. Velen hadden hun camera's meegenomen en grepen die kans met beide handen aan. Toen begonnen de afsluitende rituelen met prachtige zang, hoorns en cimbalen. Heel indrukwekkend. Toen haalde de geshe meerdere malen zijn vajra door de mandala heen en werd het zand bij elkaar geveegd. Terwijl daarvoor de kleuren er nog van af spetterden, bleef er nu enkel een hoopje grijs zand over. Dit zand werd door de monniken met theelepeltjes in kleine plastic zakjes gedaan, zodat het meegenomen kon worden door belangstellenden uit het publiek, al kon helaas niet ieder van de meer dan tweehonderd aanwezigen een zakje meenemen.

Het resterende zand werd in een kleine glazen vaas gedaan en met een groepje belangstellenden reden we ermee naar de Ooij. Daar gingen we in optocht, met de hoorns voorop, door het lange natte gras naar het Waalstrandje. Om bij het stromende deel van het water te komen moesten we natuurlijk de pier op en na een hoop zwikken en gestruikel kwamen we aan op de punt van de pier. Daar werden nogmaals gebeden gedaan en verstrooide de geshe het overgebleven zand in de rivier, waar het werd meegevoerd door het water zodat de zegenende invloed van het zand verspreid zou worden over de wezens in de rivier en hen die langs het water wonen.

Laten we hopen dat de kracht van de boeddha Avalokiteshvara en zijn mandala de compassie heeft doen toenemen in de harten van eenieder die met de mandala in contact is gekomen, en dat het obstakels zuivert bij hen en bij Jewel Heart.

Meer weten?
Kijk op de website www.dhonden.nl voor meer informatie over de Stichting Dhönden en mogelijkheden om het klooster te steunen of individuele monniken of nonnen te sponsoren, of vraag Inge Eijkhout.

Impressie van een reis naar Tibet

Vandaag was echt een heel speciale dag

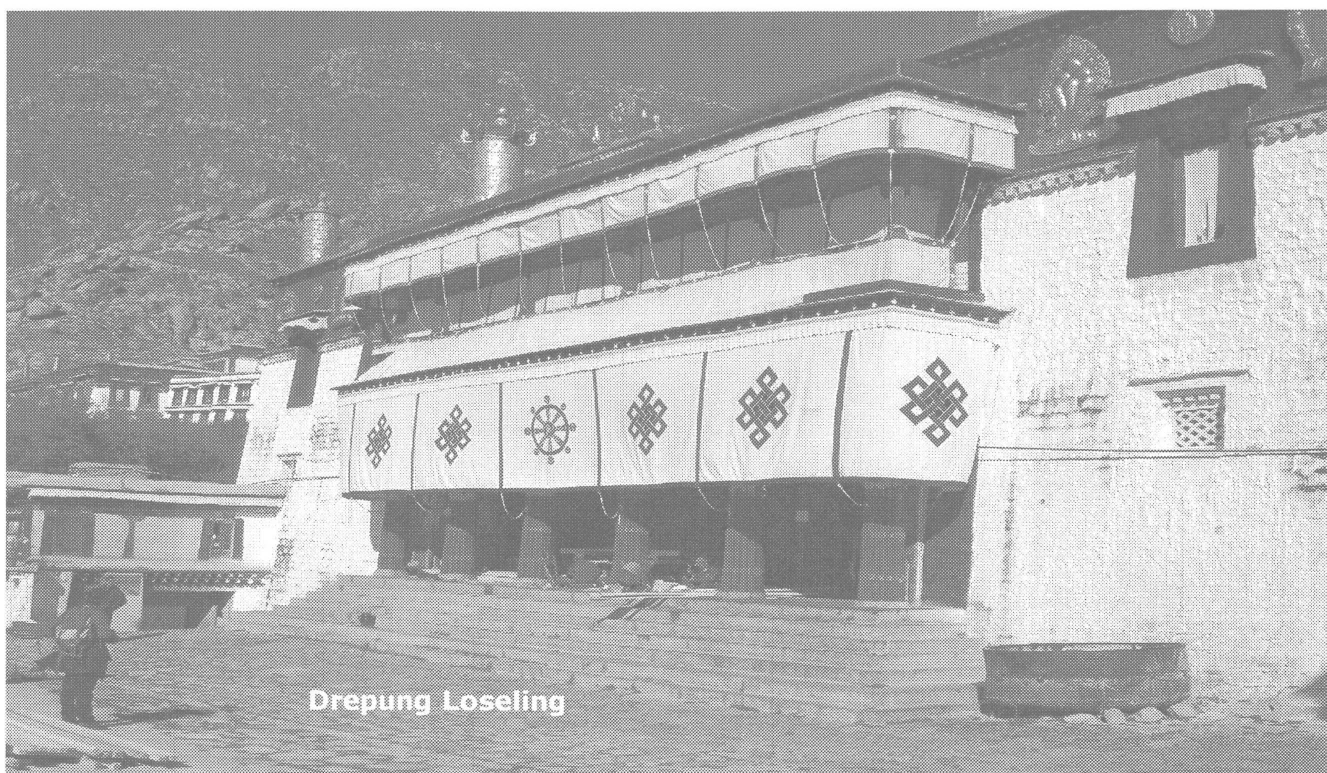
Marianne de Kok

Onlangs maakten Fenneke Lust en Marianne de Kok een reis van een maand naar China, maar vooral naar Tibet. In dit artikel beschrijft Marianne wat deze reis zo bijzonder maakte.

Twintig jaar geleden, in het voorjaar van 1985, maakten wij voor het eerst kennis met Gehlek Rimpoche en door hem met het Tibetaans Boeddhisme. Tibet was toen voor ons nog 'het dak van de wereld', 'Verweggistan'. Gedurende de vele jaren dat we Rimpoche's lessen volgden, werd het land en zijn geschiedenis steeds vertrouwder. De vele Tibetaanse voorbeelden, de verhalen over zijn leraren, zijn jeugd en de vlucht in 1959 maakten iets in me los waardoor ik het gevoel kreeg graag het land, de omgeving en de mensen daar beter te willen leren kennen. Door de vele tragische verhalen over de Culturele Revolutie, de mislukte opstand van de Tibetanen in 1989 en zeker ook door de verhalen van Rimpoche over hoe de Chinezen zijn ouders hebben behandeld en zijn moeder hebben gemarteld, zag ik er ook wel tegenop om de situatie daar met eigen ogen te gaan zien. Ik was benieuwd hoe het daar zou zijn.

Drepung Loseling

Erop terugkijkend is het een erg indrukwekkende reis geweest. Ik zou er dan ook pagina's over vol kunnen schrijven, maar waar ik vooral over wil vertellen en wat ik heel speciaal vond, was om op bezoek te gaan in het klooster waar Gehlek Rimpoche zijn onderricht heeft ontvangen. Het Drepung-klooster is het belangrijkste klooster van 'de drie grootste kloosters' van het Gelugpa-Boeddhisme in Tibet. De andere twee zijn het Ganden-klooster en het Sera-klooster. In de tijd dat Rimpoche er zat woonden er in Drepung wel tienduizend monniken! Drepung werd in 1416 gesticht door een leerling van Tsongkhapa en de eerste Dalai Lama's hadden er hun residentie tot ze in de 17e eeuw hun intrek namen in het Potalapaleis in Lhasa. Het Drepung-klooster kent vier grote afdelingen, waarvan de afdeling van Rimpoche, het Loseling-college, er één was. Binnen dit Loseling-college had je dan weer diverse afdelin-



Drepung Loseling

gen/huizen met een eigen meditatiehal en woonruimtes, waarvan Gehlek Rimpoche op de afdeling van het Nyare Khangtsen zat, samen met o.a. Dagyab Rinpoche en Tarab Tulku.



In onze e-mail van 17 oktober schreven we: "Vandaag was echt een heel speciale dag. We zijn naar het Drepung-klooster geweest, waar we een rondleiding kregen en ruimtes van het Loseling-instituut en het Nyare Kangtsen mochten bezoeken. We werden vorstelijk ontvangen door Lobsang Chanchup, de huidige 'director' van Nyare Khangtsen. Heel speciaal, zo'n ontvangst. We kregen van alles voorgezet: boterthee (blllll!), yak-yoghurt, grote brokken schaapsvlees, melk, fris, gestoomd brood, enz. Daarna werden we op ons verzoek door Tenzin, onze kennis uit Lhasa, meegenomen naar de meditatiegrotten boven het klooster – een fikse klim op 3800m hoogte! De ontmoetingen die we daar hadden waren zeer bijzonder. We spraken onder andere met een oude non die op haar altaar foto's had staan van de veertiende Dalai Lama, iets wat zeer verboden is. Ze vertelde dat alle jonge monniken nu de Dalai Lama moeten afzweren en vervolgde daarna in tranen haar verhaal over de moeilijke omstandigheden van nonnen en monniken in het huidige Tibet. Zeer indrukwekkend."

Onderdrukking

Het Drepung-klooster wordt ook nu nog nauwlettend door de Chinezen in de gaten gehouden, omdat Drepung-monniken in 1989 een belangrijke rol speelden bij de opstand tegen de Chinezen. Achteraf, toen we Tibet weer verlaten hadden, schreven we vanuit Kathmandu: "Graag willen we jullie nog wat meer vertellen over de situatie in Tibet. Het is eigenlijk heel vreselijk dat we sommige dingen niet op de mail durfden zetten toen we nog in Tibet waren, gewoon uit angst om anderen in gevaar te brengen. De laatste keer dat we uit Lhasa vertrokken viel ons op dat om de 50 meter politieagenten langs de weg stonden, vaak in groepjes van drie. Op onze vraag wat er aan de hand was, reageerde Tsultrim, onze gids, zeer terughoudend. 'Is secret', gaf hij aan. Maar later legde hij toch uit dat dit te maken had met de huidige situatie, met name in het Drepung-klooster. We hadden al eerder gehoord van Tenzin, die ons in de eerste week in Lhasa rondleidde, dat de Chinese autoriteiten hun intrek hadden genomen in het Drepung-klooster om daar orde op zaken te stellen. Dat betekende volgens Tenzin dat alle monniken



individueel de Dalai Lama moesten afwijzen als hun politiek en spiritueel leider. Deden ze dat niet, dan moesten ze 'heropgevoed' worden.

We hoorden nu van Tsultrim dat dit was geëscaleerd in verzet van meerdere monniken en dat zo'n honderd van hen met de nodige boetes naar huis waren gestuurd. Zo'n tien tot twaalf monniken, de zogenaamde leiders, waren door de Chinezen gevangen gezet. De agenten stonden als waarschuwing langs de weg om mensen te intimideren en duidelijk te maken dat monniken in andere kloosters zich rustig moesten houden. Het is erg indrukwekkend om zo te ervaren dat je te maken hebt met een onderdrukt volk, en dat de mensen echt bang zijn om te zeggen wat er aan de hand is. Het trieste is dat de monniken zelfs elkaar niet kunnen vertrouwen, aangezien er op grote schaal 'nepmonniken' ingezet zijn om te spioneren voor de Chinezen."

De Chinese regering doet erg zijn best om toeristen een positief beeld mee te geven over de situatie in Tibet en helaas hebben we moeten constateren dat dat in veel gevallen nog schijnt te lukken ook. Wij hebben gelukkig de kans gekregen om echte contacten te leggen en veel met Tibetanen te praten. Hierdoor hebben we ervaren hoe erg de onderdrukking op dit moment nog is. Maar gelukkig hebben we ook gemerkt dat in Tibet, naast de devotionele beoefening, er echte beoefenaars zijn met wie je heel inhoudelijke gesprekken kunt hebben! Contact en uitwisseling tussen Tibetaanse en Nederlandse boeddhisten: erg inspirerend! Het leuke is dat je dan ontdekt dat er meer overeenkomsten zijn dan verschillen. Ik kreeg soms het gevoel dat een afdeling van Jewel Heart in Lhasa een logisch vervolg zou zijn!

Voor de zekerheid hebben we de namen van de gidsen veranderd – red.



Uitdrijving van het kwaad van het oude jaar

Uit: Sir Charles Bell, Portrait of the Dalaï Lama
Wereldbibliotheek, Amsterdam, 1946

Sir Charles Bell was bij de uitgave van dit boek rustend ambtenaar bij het burgerlijk bestuur in Indië en voormalig Brits gezant in Tibet, Bhutan en Sikkim. Hij leefde zo'n 20 jaar in Tibet en heeft de 13e Dalai Lama talloze malen ontmoet en gesprekken met hem gevoerd. Hieronder volgt een deel van zijn verslag van een monnikendans waarbij hij samen met de Dalai Lama aanwezig was.

Opgedragen aan de nagedachtenis van den dertienden Dalaï Lama
Ter herinnering aan een lange en hartelijke vriendschap

Een aanmerkelijke hervorming die de dalai lama op godsdienstig gebied doorvoerde, was het herstel van de oude theologische ceremonien die gedurende de laatste twee honderd jaar beperkt of verwaarloosd werden. Zijn secretaris placht daarop te wijzen, daar ik te Lhasa getuige was van het ene feest na het andere. De dalai lama hechtte waarde aan praalvertoon, het was goed voor de godsdienst, voor het land, voor hemzelf. Kennedy zei hem dat het voor de Britten veel aantrekkelijkheid had. Hierop toonde hij zich vergenoegd, zoals hij altijd scheen te zijn, wanneer hij punten van overeenkomst ontdekte tussen de Britten en zijn eigen ras.

Twee dagen nadat hij uit het Juweelpark naar Lhasa gekomen is, presideert Zijne Heiligheid in het Potala den groten monnikendans, die uitgevoerd wordt om het kwaad van het oude jaar uit te drijven, zodat het nieuwe jaar fris en zuiver moge aanvangen. In Tibet heet hij 'de offerande van den negen en twintigsten', in het Tibetaans door twee korte lettergrepen uitgedrukt: Goe-tor. De negen en twintigste dag van de twaalfde maand zijnde, is hij de voorlaatste dag van het oude jaar. Wij van de zending wonen den dans bij en nemen plaats in een kamer met een balkon vanwaar wij de grote binnenplaats kunnen overzien waarop de dans plaatsheeft.

Vlak voor ons is het hoog gebouw met den dalai lama op de hoogste verdieping, afgeschermd door een geel gordijn en een chassinet. Op de verdieping onmiddellijk onder hem zijn de Ministers van het Kabinet en rechts van





lelijke geraamten die meel over elkaar strooien de vrolijkheid op van de toeschouwers, die om den buitenste rand van het plein zitten. Deze geraamten zijn bewakers van de kerkhoven, indien de term kerkhof kan gebruikt worden voor de oorden waar lijken aan de vogels en dieren gegeven worden. De bewakers stellen Brahmanen uit Indië voor; zij hebben als opdracht het terrein voor te bereiden en de boze en schadelijke geesten uit te drijven, opdat de dans moge voortgaan zonder onderbreking of ongeluk. Terwijl zij dansen en de wind sterker wordt, worden de klederen van deze en volgende dansers van tijd tot tijd in de war gebracht, maar dienstdoende monniken stappen naar voren en brengen ze in orde en dan gaat het spel voort. De geraamten dansen om een afbeelding die op den grond geplaatst werd en het Kwaad van de Gemeenschap voorstelt.

hen, in een aparte kamer met balkon, zit de Eerste Minister. In onze Europese en Amerikaanse theaters zitten de bemiddelde klassen beneden dichtbij het toneel; de armsten boven in de galerij met een vrij slechter uitzicht. Hier bevindt de dalai lama zich op het hoogste, verder van het schouwspel dan de galerij in de hoogste schouwburg. Maar niemand mag zitten of staan hoger dan het hoofd van den Dierbaren Soeverein en zij die in rang na hem komen, moeten op de verdieping onder de zijne zitten.

Monnikendansen

Het is spijtig dat Europeanen en Amerikanen haast onveranderlijk deze monnikendansen als 'Duivelsdansen' beschrijven en aldus hun lezers misleiden. Van de talrijke dansers die aan deze ceremonie deelnemen stelt geen enkele den duivel voor. Nu begint het hoofdgedeelte van den dans, waarvan het doel is het kwaad van het oude jaar uit te drijven, terwijl het ook den groei van het boeddhisme in Tibet verzinnelijkt.
Eerst komen een hert en een buffel op en dansen, dan twee godinnen. Later wekken vier

Daarna volgen verscheidene plechtige dansen met comische intermezzo's. In een van deze laatste ziet men een Mongool op een tapijt liggen. De straatrakkers komen zijn fruit stelen. Hij is wel oud, maar is hij geen Mongool en bijgevolg niet zo sterk dat hij een paard of een stier zonder wapens neerslaan kan? Zijn naam is 'De beschermer met het lange Leven'. En hij bewerkt de rakkers met zijn stok dat zij ijlings weglopen, maar terugkomen telkens als hij zijn rug gedraaid heeft.

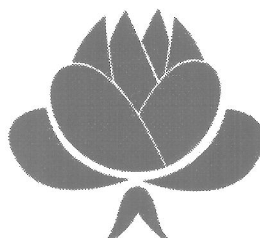
Eindelijk komen de dansers van den Zwarten Hoed te voorschijn. De 'Dansmeester' staat in het midden en allen regelen hun stap naar den zijne. Hij, de Hoofdtovenaar, is begiftigd met de macht om geesten op te roepen en ze te bevelen. Hij roept den geest van Karma op en verhaast den actie van den geest. Het Kwaad van de Gemeenschap staat daar reeds op den grond en wacht zijn vonnis af. Spoedig daarna komen de 'beschermers van den Godsdienst', waaronder een tweede reusachtig personage dat Tam-tsjen Tsjeu-gjal, de bewaker van Tsong-ka-pa voorstelt. Zij zijn gekomen om den Hoofdtovenaar den Kwade te helpen recht

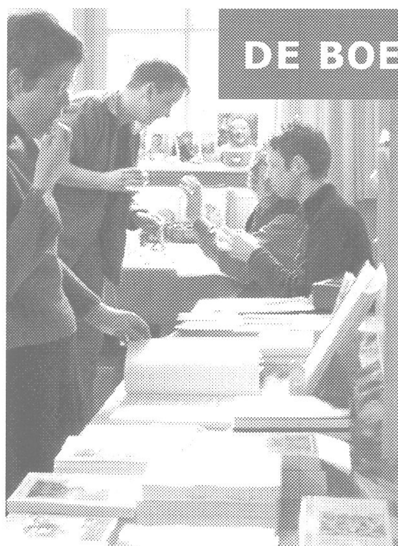
doen. Zij brengen de beschuldigingen tegen hem uit, verhalen omstandig hoe hij alle voelende wezens (d.i. zowel dieren als mensen en goden, die nog altijd op het Rad der zielsverhuizing zijn) misleidt en hen belet de bevrijding te bekomen.
De wind waait hevig gedurende den dans en dit is een goed omen, want het wijst er op dat de machten van het Kwaad vertoornd zijn bij hun nakende vernietiging en alle mogelijke ongelukken trachten teweeg te brengen vóór ze verdwijnen. Wij zijn bevroren door den wind en worden gegeseld door het stof; maar het omen is goed, wat kan het ons dus deren? Ten slotte daalt de executeur in de arena; Hij heeft den kop van een hert. Ondanks zijn zware, hinderlijke kleren en zijn hertemasker danst hij met vlugge en onvermoeide stappen. Nu en dan springt hij zijwaarts om er voor te zorgen dat de daemonen van het Kwaad allen op het beeld in het midden worden samengebracht. Van tijd tot tijd zet hij zich neer op het beeld, terwijl hij zijn lichaam snel heen en weer zwaait. Hij is een manifestatie van den Heer des Doods.

Het kwaad verdreven

Voor de rol van Dzjin-da Ha-sjang wordt de dikste monnik genomen, en voor Tam-tsjen Tsjeu-gjal de tweede dikste. Voor de rol van den executeur neemt men een jongen monnik van ongeveer zeventien jaar met overtollige energie. De thans samengedreven machten van het Kwaad worden voorgesteld door een figuur op een vierkant en in een ketel met kokende olie gegooid, die op een kant van het binnenplein met stapels laaiend kreupelhout heetgestookt wordt. De hoofdtovenaar neemt ook een mensenschedel met spiritus gevuld en gooit het vocht in het water. De vlammen slaan dertig voet in de lucht; de menigte klapt in de handen. In Tibet betekent dit geen applaus, maar wordt in de handen geklapt om den duivel te helpen uitdrijven.
Het Kwaad is nu eindelijk uitgedreven. De Dalai Lama legde ons later uit dat het een goed omen is, wanneer de vlammen en de rook in één massa opslaan, zoals zij dit jaar deden. Er zal geen oorlog noch andere grote ramp zijn. Soms slaan de vlammen zijwaarts weg en wonden een aantal omstanders; dit voorspelt een ramp. Gedurende de ceremonie, die van elf tot vier duurde, zond de Dalai Lama ons driemaal kopjes thee. Toen we weggingen, zonden wij hem een ceremoniële sjerp door den Piek-Secretaris. Het was een uiterst belangwekkend spektakel, de mooiste monnikdans dien ik ooit gezien had gedurende mijn achttien jaar in Tibet en zijn grensland.

Zo dreef de Tibetaanse priesterschap het kwaad van het oude jaar uit. En men wordt er aan herinnerd hoe mannen en vrouwen op den laatsten dag van het oude jaar den middernachtsdienst in de Christelijke kerken opzoeken om berouw te hebben over de zonden in het oude jaar bedreven en om gelouterd in het nieuwe te treden. Maar het spel heeft ook zijn esoterisch aspect en wij zouden ook hiervan iets moeten begrijpen, want het raakt den grond van de zaak en de afgezonderde figuur die daarboven op de hoogste verdieping zit, begrijpt het geheel en gans. Het toont hoe het Hindoeïsme in Indië den weg baande voor het Boeddhisme, hoe dit laatste triomfeerde over het oude Peungeloof in Tibet en hoe het zich ontwikkelde van een rationeel ethisch systeem tot een mythischen, zielbevredigenden godsdienst die in zijn aard voldoet aan de behoeften van het Tibetaanse volk.
Het toont ook aan hoe de tantrik mystiek er begiftigd is met de macht om de werking van de Karma-krachten te verhaasten, en hoe hij door middel van deze zelfs de driften kan benutten om hem op zijn opwaartsen vooruitgang te helpen en hoe hijzelf voelende wezens te nutte kan zijn met hen bij te staan om de verlossing te verlangen. Verschillende andere betekenissen heeft men uit dit religieuze drama gelezen, maar bovengenoemde wordt algemeen aanvaard.





DE BOEKENTAFEL

Inge Eijkhout

In deze rubriek worden boeddhistische boeken gepresenteerd die een mooie aanvulling kunnen vormen op de lessen van onze leraar Gehlek Rimpoche. Het doel is de lezer te enthousiasmeren, en te laten zien dat er een enorm breed scala aan boeken op de markt is waarmee je je kennis kunt verdiepen. Voor dit themanummer over de spirituele leraar hebben we een aantal boeken geselecteerd voor hen die zich verder in dit onderwerp willen verdiepen. N.B.: De redactie pretendeert niet alle boeken te kunnen lezen en beoordelen. Beschrijvingen zijn derhalve voornamelijk afkomstig van de uitgever.

Over de spirituele leraar (Nederlands)

Alexander Berzin
*Relatie met een Spirituele Leraar***
Maitreya Uitgeverij, 260 pag., ca. € 19,95

Een relatie met een spirituele leraar kan een bijzonder waardevolle en hartversterkende ervaring zijn. Het kan echter ook veel problemen opleveren. De gevoelens van studenten voor hun leraar kunnen variëren van verafgoding tot een diep wantrouwen; beide staan de voordelen van een gezonde relatie in de weg.
Dit boek onderzoekt de bronnen van deze misverstanden en bekijkt de traditionele Tibetaans-boeddhistische leringen opnieuw om methoden te vinden die de wonden kunnen helen en kunnen helpen een gezonde relatie te bewerkstelligen.

Over de spirituele leraar (Engels)

Tsongkhapa
Fulfillment of all hopes/***
Wisdom Publications, 160 pag., ca. € 14

De toewijding aan de spirituele leraar is een beoefening die in het westen vaak verkeerd begrepen is, maar die onmisbaar is bij het praktiseren van het vajrayana-boeddhisme. Dit werk bevat de complete vertaling van Lama Tsongkhapa's commentaar op de bekende Vijftig verzen over de guru, begeleid door de originele Tibetaanse tekst.

Jamgon Kontrul
*The teacher-student relationship***
Snowlion Publications, 263 pag., ca. € 13,50

Voor beoefenaars van het vajrayana-boeddhisme is het cruciaal dat ze een authentieke wijsheidsleraar vinden en weten hoe ze zich moeten verlaten op deze leraar, om zo hun boeddhapotentieel te kunnen verwezenlijken en de volledige verlichting te bereiken. Aangezien het boeddhisme in het westen nog relatief nieuw is, weten we niet altijd hoe we dit moeten aanpakken. In dit boek wordt het onderwerp uitgediept en wordt duidelijk uitgetekend hoe de ideale relatie eruit zou moeten zien.

Dilgo Khyentse Rinpoche
*Guru Yoga***
Snowlion Publications, 101 pag., ca. € 13,50

Volgens Khyentse Rinpoche kunnen alle obstakels verwijderd worden en alle zegeningen ontvangen worden door de beoefening van de guru-yoga. Door onze geest één te laten worden met de geest van de guru en te verblijven in die staat van onscheidbare eenheid, wordt de absolute natuur gerealiseerd. Daarom moeten we de guru-yoga altijd koesteren en het als onze belangrijkste beoefening beschouwen.

Nieuwe uitgaven (Nederlands)

Matthieu Ricard
Gelukkig leven
Uitgeverij Asoka, 416 pag., ca. € 12,50

Terwijl we op zoek zijn naar geluk keren we het systematisch de rug toe. Dat is de stellige overtuiging van Matthieu Ricard. We vinden dat we onszelf moeten kunnen zijn, maar wat richten we bij onze directe omgeving aan met onze boze of geïrriteerde houding? Creëren we daarmee geluk voor onszelf of voor de ander? Nee, zeker niet. Ricard wil hier aantonen dat er zelfs in de meest bizarre situaties ruimte is voor een radicale omslag die leidt tot meer geluk en innerlijke vrede.
Dat geluk is volgens het boeddhisme een staat van blijvende vreugde en innerlijke vrijheid die onverwoestbaar is en waar de buitenwereld geen grip op heeft. Deze zijnstoestand kan zich echter pas manifesteren als we onze conflictueuze emoties hebben overwonnen.

Lama Geshe Sherab Gyaltsen Ripochee Amipa
Training van de geest:
Inleiding, voorbereidende oefeningen en meditaties in het Tibetaans boeddhisme**
Maitreya Uitgeverij, ca. 190 pag., ca. € 19,95

Waarom is er zoveel lijden in ons leven? Waarom spreekt het boeddhisme van wedergeboortes vol lijden? Is het mogelijk ons uit deze kringloop te bevrijden? Op een eenvoudige en begrijpelijke manier toont Geshe Sherab Gyaltsen Amipa de weg die ons bevrijdt van de enge gebondenheid aan ons eigen 'ik' en leidt naar de hoogste levensinzichten.
Voor een beginner opent zich de grondslag voor geestelijke ontwikkeling, de bezinning op het eigen kostare lichaam en de oorzaken en gevolgen waarvan zijn leven, geluk en lijden afhankelijk zijn. Een gevorderde leerling krijgt oefeningen voor de training van zijn geest, die kunnen leiden tot hogere, alles doordringende wijsheid en tot een volledig ontwaakte geest die vastbesloten is door liefde en mededogen de verlichting te bereiken. In het derde deel vinden we methoden die zelfloosheid en inzicht in de ware natuur van de eigen geest ontwikkelen tot het inzicht dat al het geluk en lijden alleen door onze eigen geest zijn gecreëerd.

Nieuwe uitgaven (Engels)

Thich Nhat Hanh
Keeping the peace: Mindfulness and public service
Parallax Press, 130 pag., ca. € 14

In eenvoudige en heldere taal spreekt Thich Nhat Hanh tot iedereen die met mensen werkt in moeilijke beroepen zoals sociaal werkers, politieagenten of andere ambtenaren. Hij laat zien hoe we boosheid, stress en frustratie kunnen transformeren en stelt voor de training in mindfulness integraal onderdeel te laten zijn van de beroepsopleiding. Hij moedigt iedereen aan in het werk 'met compassie te dienen' en elkaar als sangha (gemeenschap) te steunen. De eerste stap in het bewaren van de vrede is innerlijke vrede.

Nieuwe uitgaven (Duits)

Tenzin B. Wangmo
Von der Bodybuilderin zur buddhistischen Nonne:
Werdegang einer buddhistischen Nonne im Westen
Ratna-Verlag, € 21,50 (in Dld)

De boeddhistische non Tenzin Wangmo werd door haar leraar Dagyab Rinpoche aangespoord tot het schrijven van deze autobiografie.
Pijn en lijden leerde ze al in haar vroegste jeugd in Beieren kennen, door ziekten, mishandeling en vernedering. Later had ze een succesvolle sportcarrière in bodybuilding en gewichtheffen, en leidde ze haar eigen fitness-centrum. Het bestuderen van de wereldreligies leidde uiteindelijk tot een volledige wijding tot non.
Haar leven lang is ze op zoek naar de geborgenheid en liefde die ze in haar vroege jeugd gemist heeft, maar steeds blijft de eenzaamheid. Pas op haar vijftigste verjaardag, temidden van vrienden, beseft ze dat ze eindelijk omringd is door liefhebbende mensen en dat ze zelf ook belangrijk is in het leven van deze mensen.

Let op: De hier vermelde prijzen geven slechts een indicatie; zeker bij buitenlandse boeken kunnen de prijzen sterk verschillen.
** Deze boeken zijn verkrijgbaar bij de boekenservice van Jewel Heart. De boekenverkoopservice probeert een beperkt aantal boeken aan te bieden die voor zo veel mogelijk mensen relevant zijn. Men pretendeert geen professionele boekhandel te zijn.*
*** Boekhandel Maitreya in Emst (0578-661450) heeft een uitgebreide hoeveelheid dharma-boeken op voorraad. De gemarkeerde boeken zijn er op dit moment leverbaar; de meeste andere kunnen er besteld worden. Boeken kunnen op rekening toegestuurd worden. Nieuw is de mogelijkheid om te bestellen vanaf de website: http://boeddhaboeken.nl.*

Lesretraite november 2005



